Escuela de cocina

Cristina Galiano

Saber comprar, conservar y congelar nuestros alimentos

El libro imprescindible para hacerlo adecuadamente



ESPASA

Cristina Galiano es licenciada en Farmacia, experta en nutrición y en todas las técnicas modernas de manipulación de alimentos, como las ollas superrápidas y su cocción al vapor, los microondas y la cocción en su jugo, el Thermomix, y toda la tecnología del frío tanto en la fase de conservación como de congelación.

Después de impartir clases de cocina en su propia escuela durante más de quince años, ha escrito desde 1996 catorce libros de cocina, ¡con un total de más de sesenta ediciones!

Están vigentes en la actualidad: *Recetas fáciles para todos los días* (explicadas por el método tradicional y con microondas, ollas superrápidas, Thermomix 21 y 31), *Recetas fáciles para un día especial*, *Sólo recetas que salen bien en el microondas*, *Platos sanos de diario para cocinar en 10 minutos*, *Platos sanos de diario para cocinar en 20 minutos*, *Platos sanos de diario para cocinar en 30 minutos*, *Menús para estar sanos y no engordar*, *Mis mejores recetas de Thermomix 21*, *Mis mejores recetas con Thermomix 31* y *Saber comprar, conservar y congelar nuestros alimentos*, un libro imprescindible para conseguirlo con éxito.

Ha impartido conferencias y ponencias en congresos médicos, en Colegios Oficiales de Farmacéuticos...

Ha colaborado en numerosas revistas, cadenas de televisión nacionales y autonómicas, tres años en el programa *Buenos Días* de Radio Nacional de España y en *La Mañana* de COPE.

Pertenece a la Comisión Ejecutiva del Consejo Asesor del Instituto de Estudios del Huevo.

Saber comprar, conservar y congelar nuestros alimentos

Escuela de cocina
Cristina Galiano

Saber comprar, conservar y congelar nuestros alimentos

El libro imprescindible para hacerlo adecuadamente

Cristina Galiano

ESPASA

Diseño de cubierta: Juan Pablo Rada – Paso de Zebra
Diseño de interiores: Juan Pablo Rada – Paso de Zebra
Ilustración de cubierta y foto de la autora: Mariano Casado. Estudio Punto de Vista

Depósito legal: M. 15.132-2006
ISBN: 84-670-2105-5

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Impreso en España / Printed in Spain
Impresión: Unigraf, S.L.

Editorial Espasa Calpe, S. A.
Vía de las Dos Castillas, 33
Complejo Ática – Edificio 4
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

CARTA ABIERTA A MIS LECTORES

Ante todo, querido lector, gracias por tenerme en tus manos.

Para muchos será la primera vez, que no la última, que adquirís un libro mío, y para otros, será el número 14. ¡Cómo pasa el tiempo!

Aquí tenéis un libro que os va a ayudar muchísimo en la organización de vuestras comidas, puesto que continuamente os asaltan dudas que me consultáis. Conservar y/o congelar correctamente obteniendo resultados inmejorables es mucho más que abrir la nevera o el congelador e introducir vuestros productos alimenticios de cualquier manera.

Aunque se sigue repitiendo hasta la saciedad que no hay tiempo para cocinar, con una buena organización eso no es cierto en absoluto. Hacemos o deberíamos hacer, por lo menos, dos comidas importantes al día, así que, si tenemos que comer, será mejor hacerlo de la manera más saludable posible.

Algunos me dirán que se puede «tirar» de platos precocinados, de tantos y tantos preparados, muchos de ellos prefritos y rebozados que están listos en un momento. ¿Cuánto tardáis en freír uno de estos productos, en fregar después la sartén y en limpiar toda la grasa que ha salpicado? ¿Sabéis cuántas calorías estáis ingiriendo con cualquiera de estos fritos simplemente por cocinarlos en un baño de aceite, por muy de oliva virgen extra que sea?

Con una buena olla superrápida, imprescindible en cualquier hogar hoy día, podéis preparar platos de verduras, menestras, arroces, guisos… en dos o tres minutos nada más, y sabréis sobre todo lo que estáis comiendo, cuánta grasa habéis utilizado y en qué cantidad. Pero recordad, como he repetido ya en muchos libros míos, que este tipo de ollas modernas no tienen nada que ver desde el punto de vista nutricional con las antiguas ollas express que muchos todavía conservan como reliquias.

Para cualquier persona que, como yo, esté concienciada de lo importante que es una buena nutrición para mantenerse sano, el disponer en la cocina de una nevera y un congelador con diferentes productos alimenticios es algo totalmente indispensable que proporciona realmente calidad de vida.

Por mis circunstancias personales llevo más de treinta años conservando y congelando alimentos, tanto crudos como cocinados, y os puedo asegurar que absolutamente todo lo que os explico en este libro es veraz y está archicomprobado.

Los primeros conocimientos los adquirí en la facultad, donde, sin yo saberlo, nació en mí ese afán de conocer a fondo todo lo relacionado con este mundo fascinante de la alimentación. Pero desde entonces no he dejado de leer y estudiar todo lo que los científicos han ido descubriendo, para luego experimentarlo en mi cocina, mi pequeño laboratorio.

Si habéis leído algo sobre la conservación y congelación de los alimentos, observaréis que muchas de las cosas que os cuento aquí se alejan bastante de lo que siempre se ha dicho o se ha hecho, o incluso por desgracia se sigue diciendo, por lo general en boca de personas que, desconociendo el tema porque no lo han estudiado, se atreven a repetir como papagayos cosas falsas. Pero como la nutrición y la cocina se han puesto de moda, de repente ha aparecido toda una legión de «expertos» que hablan y hablan sin tener ni idea, tanto en revistas como en radios e incluso en televisión. ¡Cuanto más grande es la ignorancia, más grande es la osadía!

En algunas ocasiones pensaréis que soy una atrevida o una inconsciente por conservar algún producto durante tanto tiempo, y en otras que soy una histérica o una exagerada por tantas precauciones como tomo.
Ni lo uno, ni lo otro. Os aseguro que **si seguís todas mis indicaciones al pie de la letra, sin saltaros ningún requisito,** pues **no da igual** aunque pueda parecer lo contrario, conseguiréis unos resultados fantásticos.

Si queréis saber, como algo curioso, lo que opinan muchos lectores de mis libros y de mi rigurosidad al escribir, mirad en mi página web **www.cristinagaliano.com** el **Libro de Visitas** donde han dejado sus comentarios.

Espero que con esta pequeña guía de conservación y congelación podáis moveros en vuestra cocina con mucha más seguridad, aprovechando al máximo vuestro tiempo y vuestros recursos. Todo ello redundará en una alimentación más sana, variada y nutritiva, empleando, además, en ello el menor tiempo posible.
A todos los que aguardabais esta obra con verdadera ansiedad y expectación, espero no haberos defraudado, y a los nuevos lectores deseo «engancharos» para mis obras anteriores y para las venideras.

Un abrazo para todos.

Cristina Galiano
Mayo 2006

CÓMO ENCONTRAR MIS LIBROS Y PONERSE EN CONTACTO CONMIGO

Como sois muchísimos los que continuamente me llamáis o me escribís con este problema, os aclaro, si no los veis en cualquier punto de venta de libros, **que los pidáis,** puesto que se siguen editando y, sin embargo, muchas veces os dicen que están agotados o descatalogados, sin ser cierto.

Además de en las buenas librerías de toda España, no suelen faltar en los centros de El Corte Inglés, donde, en el caso de que se les haya agotado algún título, os lo facilitarán si lo pedís.

También, si acudís a mi web **www.cristinagaliano.com** os encontraréis con las portadas de cada uno de ellos, con sus ISBN y con un resumen de los mismos, y si pincháis en el apartado **«Índice completo»** podréis ojear todo su contenido.

Y para los que disfrutáis de varios de mis libros y os hacéis un lío a la hora de buscar una receta determinada, pinchad en **«Todas las recetas publicadas»,** donde, ordenadas por orden alfabético, os indico en qué volumen y en qué página se encuentra cada una.

También desde mi web podréis adquirirlos directamente *on line* en estos grandes almacenes.

Mis teléfonos son 915 778 847 o 609 201 015, y atiendo personalmente todas las llamadas, por muy increíble que os parezca. ¡Sois muchos los que «flipáis» cuando la única que descuelga el teléfono y contesta los correos soy yo!, y todos los que os habéis dirigido a mí en estos casi diez años lo habéis comprobado.

Pero, **dado el abuso que estoy sufriendo,** tanto por teléfono como por Internet, deberéis identificaros cada vez que os pongáis en contacto conmigo. Se acabó ser «el vasito de lágrimas» de muchos desaprensivos que, no teniendo absolutamente nada que ver conmigo, simplemente porque me encuentran en Internet, me molestan continuamente pidiéndome recetas o que les resuelva problemas que nada tienen que ver con mis publicaciones.

Si vuestras consultas no son puntuales, y la mayoría de las veces no lo son, ya que me pedís varias aclaraciones o consejos muy personales, os atenderé con mucho gusto por teléfono, porque, aunque sé que os resultan muy cómodos los correos electrónicos, me hacen perder muchísimo tiempo, del que escaseo, y es más rápido hablar que teclear.

Espero como siempre, con mucho agrado, vuestros comentarios y sugerencias.

ÍNDICE GENERAL DETALLADO

páginas

A

páginas

páginas

C

páginas

POR QUÉ SE ESTROPEAN LOS ALIMENTOS

- Nuestros alimentos tienen que recorrer un camino más o menos largo desde que se producen hasta que llegan a nosotros, y durante este trayecto múltiples agentes pueden alterarlos en mayor o menor medida, hasta el punto de ocasionarnos una intoxicación alimentaria y, por tanto, perjudicar nuestra salud.
- Se pueden estropear por sufrir una **descomposición natural** o **envejecimiento,** por **causas físicas** como la temperatura, la luz y la humedad, por **causas biológicas** como las enzimas, por **enranciamiento,** o por la **acción de ciertos microorganismos** que los contaminan como las bacterias, los mohos y las levaduras.
- Pero no todos se alteran con la misma facilidad:

1. Los **alimentos perecederos** o **de alto riesgo** se estropean con rapidez, por eso hay que extremar las precauciones con ellos y conservarlos siempre en frío, para que su capacidad nutritiva no varíe en absoluto. Suelen ser alimentos ricos en agua, proteínas y vitaminas como las carnes, las aves, los pescados, las frutas, las verduras, la leche y los productos lácteos, los huevos y las cremas elaboradas con leche y/o con ellos..., es decir, prácticamente todos los productos frescos. También lo son todos los platos cocinados.
2. Los **alimentos semiperecederos** o **de bajo riesgo** son los que han sido procesados o conservados por congelación, deshidratación, salazón, enlatado... Su duración es más larga y se pueden conservar durante más tiempo en condiciones adecuadas. Entre ellos tenemos las mermeladas, las grasas, los encurtidos, las salsas que contienen vinagre, limón u otros ácidos, las pastas alimenticias, la leche en polvo, las semiconservas como anchoas, patés, salchichas..., los embutidos, las carnes curadas, los pescados en salazón, escabechados o ahumados, los productos congelados y las conservas industriales.
3. Por último, los **alimentos** que podrían considerarse **no perecederos** y que tienen una larga duración, como la sal, la miel, el vinagre, las especias...

SABER HACER LA COMPRA

- En la actualidad no hay tiempo de ir a la compra todos los días como se hacía antiguamente, cuando no había neveras en los hogares y se vivía y se comía de otra manera. Por ello la **manipulación** de todos nuestros alimentos, desde el momento en que se compran hasta que se consumen, es **importantísima** si no queremos perder poco a poco su valor nutritivo.
- Si se conocen unas normas básicas de conservación, estas compras pueden espaciarse muchísimo, tanto como haga falta, pudiendo tener siempre una nevera y un congelador bien surtidos.

- **Saber comprar es tan importante como saber cocinar y saber conservar** para alimentarnos **correctamente.**
- Las grandes superficies que hoy se reparten por toda la geografía española son, en general, un sitio de garantía para adquirir muchos de nuestros alimentos, puesto que al vender cantidades astronómicas, la rotación de los productos es constante y no hay tiempo de que se envejezcan. Además se juegan mucho si surgiera algún problema, y tienen por tanto un gran control de higiene y de calidad.
- **Si podéis escoger,** los mejores días para hacer esta compra son los martes, miércoles o jueves. Los viernes, aunque también son un buen día, pues entra una gran cantidad de mercancías, suele haber ya mucha gente, y los sábados, además, los precios tienden a subir ante la demanda.
- El tener que «bajar» casi todos los días a comprar algo que falta, a la tienda o al pequeño supermercado de barrio, donde las colas suelen ser interminables, os hará perder mucho tiempo, casi más del que se necesita para preparar un plato sano casero aprovechando las técnicas modernas que la mayoría tenéis infrautilizadas en vuestra cocina, como son la olla superrápida, el microondas, los robots… También, por muy increíble que os parezca, perderéis dinero, puesto que estos sitios pequeños suelen tener precios abusivos que la Organización de Consumidores ha denunciado en múltiples ocasiones, y además podéis «picar» y comprar cosas que realmente no necesitáis.
- Por ello, el tener en casa una **pequeña despensa** y lo que yo llamo un **«fondo de nevera»** y un **«fondo de congelador»** os facilitará enormemente la vida, haciendo que vuestra manera de comer sea más saludable. El tesoro más preciado que tenemos es la salud, y para conservarla no hay que regatear esfuerzos.
- Si hacéis una compra importante en una gran superficie, al entrar os encontraréis primero con los productos que a ellos les interesa colocar de esa manera para favorecer las «compras compulsivas», y no por el orden en que debéis guardarlos en los carros. Por ello, no os dejéis «comer el coco» e ir acompañados de una lista preparada en casa, pegada por ejemplo con un imán a la puerta de la nevera, en la que habréis apuntado, día a día, lo que os va faltando.
- Empezad cargando el carro con productos no perecederos, los de limpieza de pequeño y gran volumen, luego briks de leche si la usáis uperizada, botellas de vino, agua, refrescos, aceites, vinagres, latas de conserva, productos envasados como arroz, azúcar, legumbres… Seguid con los productos cárnicos, los embutidos, los quesos y yogures, las verduras y frutas y terminad con los pescados y productos congelados. Para el transporte de estos últimos llevad siempre a mano las **bolsas isotérmicas** especiales, en las que, si son de gran capacidad, podéis colocar en el fondo los congelados y encima el pescado fresco recién adquirido, que se mantendrá frío hasta llegar a casa. Coged los huevos también casi al final, para que no se rompan.

- Aunque os parezca una exageración, si estáis lejos de casa o hace demasiado calor, por ejemplo en verano, es preferible transportar todos los productos perecederos dentro de una nevera portátil o de varias bolsas isotérmicas.

PRODUCTOS HORTOFRUTÍCOLAS, CÓMO COMPROBAR SU CALIDAD A LA HORA DE COMPRARLOS

- Cuando se vayan a adquirir **frutas** y **verduras** habrá que fijarse en si están muy frescas, sanas, limpias, brillantes, con buen color y olor y sin manchas. De su estado de frescor inicial dependerán fundamentalmente los resultados que vayamos a obtener no sólo al conservarlas, sino al cocinarlas o congelarlas ya guisadas, y al degustarlas.
- Las **verduras de hoja** deberán estar tiesecitas, sin manchas, con aspecto fresco y brillante. Las **alcachofas** muy apretadas, sin abrirse, y el corte del tallo no debe estar muy ennegrecido, señal de que llevarían ya bastante tiempo cogidas y se habrían oxidado. Los **calabacines, berenjenas** y **pimientos** de todo tipo deben estar tersos, relucientes, sin manchas y duros al tacto. Si tienen la piel arrugada es que se han deshidratado porque llevan muchos días recolectados o porque se han conservado inadecuadamente desde su recolección.
- En las pequeñas tiendas de ultramarinos que venden un poco de todo, o en las fruterías de barrio, exponen en la calle muchos de sus productos vegetales para que el cliente los vea rápidamente, y allí se pasan prácticamente todo el día al aire libre, salvo durante el cierre del mediodía, muchas veces dándoles el sol directamente y con temperaturas de 40° en verano. Y si sobran, se venden al día siguiente… ¡y no pasa nada! Yo he visto así, desde **berenjenas, calabacines** y **pimientos,** ya arrugados por la desecación, hasta **sandías** cortadas por la mitad únicamente protegidas en la zona del corte por film transparente, que por su calidad y espesor no es ni mucho menos impermeable, y también **endibias** envasadas en sus correspondientes bandejas de porespan cerradas con film que no sólo deben conservarse en el frío, sino en la oscuridad para que sus hojeas no verdeen. ¡Y cajas de cartón con hojas de **rúcula** o de **berros,** tan delicadas, al aire libre y sin ninguna protección! ¿Dónde están los consumidores que saben que en estas condiciones no se deben adquirir? ¿Quién vigila o inspecciona todo esto?
- Si recordamos que los **pimientos** son el vegetal que más vitamina C tiene, junto con el **perejil,** bastante más que los cítricos, el kivi o los frutos rojos, y ésta es especialmente sensible a la luz, al aire y a la temperatura, ya me contaréis la que les queda después de pasarse horas y horas al aire libre.
- En las grandes superficies, además de venir la gran mayoría de estas hortalizas envasadas, están todo el día con aire acondicionado, y esto se nota en su conservación posterior. Las **alcachofas,** por ejemplo, después de recolectadas pierden cada día un 10% de su contenido vitamínico, y las **espinacas,** a las 24 horas de arrancadas, también se

han dejado en el camino gran parte de sus vitaminas. Una **coliflor** que lleve varios días recolectada tendrá manchas marrones en su inflorescencia, lo mismo que los **champiñones** o los ramitos de **bróculi,** que en lugar de estar bien verdes aparecerán en su parte superior parduscos y grisáceos, y no se conservarán igual que si estuviesen frescos y jugosos. Su sabor tampoco será el mismo, ni su contenido en vitaminas. De hecho, yo no los compraría nunca en ese estado, ni siquiera para cocinarlos inmediatamente.

- Os recuerdo que los últimos estudios científicos aconsejan un **consumo diario mínimo de 400 g de frutas** y/o **verduras por persona,** y si éstas ya han perdido parte de sus vitaminas, no servirán de mucho.
- En un futuro más o menos próximo todas las hortalizas **vendrán ya envasadas** y con su trazabilidad, en bandejitas de porespan bien tapadas con film, o con la lámina pegada en el caso de piezas grandes, o en bolsas de celofán o de plástico sin más, o en atmósfera protegida como ya tenemos desde hace unos años las hojas frescas y lavadas de variadísimas lechugas.

CARNES, AVES Y PRODUCTOS CÁRNICOS, CÓMO COMPROBAR SU CALIDAD A LA HORA DE COMPRARLOS

- Cuando compréis cualquier tipo de **carne** o **producto cárnico** fijaos también en su aspecto, color, olor, tersura y brillo de su piel o de su carne. En casi todos los productos frescos, simplemente con observarlos detenidamente ya se ve si están «vivos», es decir, frescos y con aspecto atractivo, o están «muertos», con aspecto mustio o desvaído. Más atención merecen todavía los **despojos,** que al poseer un alto valor nutritivo están expuestos a muchas infecciones.
- Cada vez están apareciendo más proveedores de **carne con denominación de origen** y una garantía de calidad. Como en el resto de Europa, existen empresas serias que nos ofrecen estas seguridades y que, además, nos mandan un pedido grande a casa preparado y envasado al vacío. En mi opinión, el futuro está ahí.
- Todavía hay, a pesar de las inspecciones, mucho listillo suelto que intenta vender gato por liebre, ¡sobre todo en las ciudades más pequeñas, en pueblos o en puestos chiquitos de mercados de barrio!
- Las **aves** deben llevar la placa metálica de control sanitario y estar expuestas en vitrinas refrigeradas, protegidas y separadas de otro tipo de carnes como salchichas, embutidos... Sus diferentes piezas, filetes de pechuga, cuartos, muslitos... pueden estar envasadas en bandejitas de porespan cerradas con film transparente, o, si se venden a granel, deben estar tapadas con film transparente para evitar que el frío de las vitrinas las reseque, ya que aparecerían de color más oscuro, mate y con aspecto viejo u oxidado. Como se pueden contaminar fácilmente con las manos, comprobad minuciosamente la higiene personal del manipulador y de todo el entorno, vitrinas, tablas de cortar, utensilios... Si éste lleva guantes, mucho mejor.

- En cuanto a los **embutidos,** mi consejo es que compréis siempre los de **calidad extra,** aunque haya que comerlos menos a menudo por su precio, ya que son los que tienen mayor porcentaje de proteínas, menor cantidad de grasa y menos «añadidos». Invertir en salud, es decir, en lo que comemos, es mucho más barato que tener que acudir al médico y gastarlo en botica. ¡Y es una farmacéutica quien os lo dice! Y la salud, muchas veces, cuando se pierde, no se recupera con tanta facilidad.

PRODUCTOS DEL MAR, PESCADOS Y MARISCOS, CÓMO COMPROBAR SU CALIDAD A LA HORA DE COMPRARLOS

- A la hora de comprar **pescado fresco** tendréis que extremar las precauciones y comprobar fundamentalmente, también, su aspecto externo.
- Debe tener la piel tersa y reluciente y las agallas de color rojo vivo y no mortecino. Si lleva ojos, éstos deberán estar brillantes, transparentes y algo saltones.
- Si el pescado se presenta ya en filetes sin piel ni espina, caso del bacalao fresco, de la perca, del lenguado..., simplemente con verlos se puede saber si están o no frescos. Cuando el pescado no está en su punto, su aspecto es «triste» y grisáceo, sin brillo, aunque el pescadero intente disimularlo regándolo frecuentemente con agua fría para que brille. Su olor también debe ser bueno y agradable, recordándonos el agua del mar. Si huele, aunque sea levemente, a amoníaco, desechadlo rotundamente, pues es una prueba irrefutable de que el pescado se ha conservado mal, o demasiados días, y está pasado.
- Tened un cuidado especial con las pescaderías pequeñas que vendan poco, pues el pescado puede llevar allí mucho más tiempo del deseado. El pescado, al cuarto día de su captura, llega a perder hasta el 50% de su valor alimenticio.
- **Prestad atención a los carteles indicadores** que especifican la clase de pescado, y si ha estado **congelado** o **«tratado»** o **«elaborado»** previamente, ya que ahora se pueden vender pescados congelados ya descongelados. Hay filetes de pescado que se congelan tratándolos previamente, es decir, añadiéndoles aditivos, por supuesto todos ellos autorizados, y que se venden después descongelados como pescados «tratados» o «elaborados». Algunos son oriundos de países lejanos como Tanzania.

  Pero también he visto con mis propios ojos pulpos con una pinta estupenda, y sin embargo con el dichoso letrerito. ¡Y nadie, ni en la Agencia de Seguridad Alimentaria ni en el From, organismo dependiente del Ministerio de Agricultura, me ha «sabido» explicar el porqué de esta medida! Aunque según la legislación vigente estos carteles deben especificar en qué consisten estos tratamientos, y si han estado anteriormente congelados, esto no se cumple ni en grandes superficies ni, mucho menos, en pescaderías de barrio, y el consumidor, por el precio, debe adivinarlo. ¡Aunque os parezca increíble… es así!

- Si compráis en los mercados de barrio, y muchos son excelentes, adquirid siempre tanto el pescado como el marisco en el mismo sitio, para que el pescadero os conozca y sea honrado con vosotros. Aunque esto os pueda parecer de ciencia ficción… os puedo asegurar que es verdad. Si yo os contara…
- Sin embargo, en las grandes superficies tienen un servicio propio de control de sus mercancías y un presupuesto especial para todo lo que hay que desechar diariamente.
- En cuanto a los **pescados de piscifactorías,** entre los que ya se encuentran numerosas especies como doradas, lubinas, rodaballos, corvinas…, si los adquirís el mismo día de su llegada a los grandes Mercas estarán en unas condiciones de frescura casi inigualables, puesto que los han sacado del agua tan sólo unas horas antes y los han ahogado, además, por un método menos cruento que el de los pescados capturados en el mar, sumergiéndolos simplemente en agua helada. Aunque todavía existen muchas reticencias a la hora de adquirir estos pescados, incluso por parte de los mismos pescaderos, si nos atenemos a todo lo que se ve y nos explican sobre su crianza y alimentación, y yo he visitado varias granjas, pueden ser una espléndida alternativa cara a un futuro cada vez más próximo. Actualmente, el 70% de los caladeros están agotados y la FAO calcula que para 2015 la mitad del pescado que se consuma en el mundo será de piscifactoría. En España ya se cultivan hoy en granjas marinas 300.000 toneladas de moluscos, crustáceos y peces.
- En lo referente a los **mariscos,** tened más cuidado todavía que con los pescados, puesto que son más delicados. Se pueden adquirir vivos, refrigerados y congelados, dependiendo de la clase que sean. En los tres casos comprobad que están conservados en frío y que tienen el color, el olor y el aspecto que se supone deben tener.
- Personalmente prefiero comprar tanto el **pescado** como el **marisco** que ya adquirimos **congelado,** como medallones o filetes de pescados variados, langostinos, gambas gordas peladas, sepias, buey de mar… **mejor envasados y con marca que a granel,** pues me inspiran mucha más confianza a la hora de pensar en la «cadena del frío» para que ésta no se haya roto en ningún momento, ver pág. 73. Además, como han estado envasados justo desde su congelación, siempre han permanecido protegidos del exterior, del aire, del desecamiento, del polvo, de las manos... Incluso la cantidad de agua que sueltan al descongelarse será totalmente diferente.
- Por ley, sólo deben perder un 10% de su peso en agua, y esto lo cumplen a rajatabla las grandes marcas de productos del mar congelados. Pero si los compráis sin marca, a granel, en las tiendas especializadas en productos congelados, incluso en la sección de congelados de buenas y grandes superficies, aunque ya vienen perfectamente envasados, a veces pieza por pieza como las sepias, los lomos de pescado…, al descongelarlos comprobaréis que suelen llevar hasta un 30% de su peso en agua. Pesadlo, como yo he hecho con varios productos diferentes, y veréis la cruda realidad. Puede que tengan un precio más económico al no llevar envase grande ni marca, no

lo sé, ¡pero la triste realidad es que estamos pagando agua a precio de pescado o marisco, una verdadera estafa!

- Si compráis otra clase de **marisco, ya fresco,** como navajas, almejas, berberechos, chirlas, mejillones, nécoras, bígaros, cangrejos de mar o de río, bueyes, centollos o langostas... lo importante es que **estén siempre vivos.**

HUEVOS, CÓMO COMPROBAR SU CALIDAD A LA HORA DE COMPRARLOS

- Al adquirir **huevos** yo me inclinaría por los que vienen **ya envasados,** más higiénicos que los que se venden a granel y con mucha más información en el envase, como por ejemplo la fecha de consumo preferente, que debe ir obligatoriamente. Muchas granjas también incluyen esta fecha sobre la cáscara del huevo, aunque la legislación no obligue a ello. Tanto los blancos como los morenos tienen el mismo valor nutritivo.
- Según las normas de la Unión Europea sobre comercialización de los huevos, sólo se consideran aptos para consumo humano los huevos frescos denominados de **«Categoría A»,** que son los que cumplen una serie de requisitos. Los que no los cumplen, huevos de **«Categoría B»** o **«huevos de segunda calidad»,** pueden ser utilizados por la industria de ovoproductos, y después de procesados se destinan a la industria alimentaria o no alimentaria.
- Por su peso se clasifican en cuatro clases: **XL** o **supergrandes,** que son los que pesan 73 g o más, **L** o **grandes,** que pesan entre 63 y 73 g, **medianos,** entre 53 y 63 g, y **pequeños** los que pesan menos de 53 g.
- Todos los huevos destinados al consumo humano directo que se vendan envasados o a granel deben ir **marcados en su cáscara** con un **código** que nos indica su trazabilidad, y se trata siempre de huevos limpios sin fisuras. Las cifras o letras impresas en la cáscara corresponden a lo siguiente:
  1. La primera, a la **forma de cría de la gallina,** 0 = si se trata de una producción ecológica, es decir, gallinas con acceso a corrales al aire libre y alimentadas con pienso procedente de la agricultura ecológica; 1 = si proceden de gallinas camperas, es decir, aves que además de estar alojadas en naves pueden tener acceso durante el día a un terreno al aire libre; 2 = si se trata de gallinas criadas en el suelo, es decir, en naves pero disponiendo de libertad de movimiento, y 3 = de gallinas criadas en jaulas, y la mayoría de las gallinas ponedoras se crían de esta manera.
  2. Los dos dígitos siguientes corresponden al país productor, ES en el caso de España.
  3. Las dos siguientes cifras corresponden al código de la provincia.
  4. Las tres que le siguen, al municipio donde está ubicada la granja.
  5. Y el resto identifican la granja dentro del municipio. Debajo de este código aparece la fecha de consumo preferente.

- Fijaos también en el revés del envase por si **alguno se hubiera roto,** y **en cuanto lleguéis a casa, guardadlos en la nevera,** donde deben permanecer hasta el mismísimo momento de su consumo. No es cierto, como todavía se afirma, que la mayonesa se corte porque el huevo y el aceite estén a diferente temperatura, y en muchos de mis libros he explicado los motivos verdaderos por lo que esto sucede. El que los huevos permanezcan **continuamente en la nevera** es **fundamental** para poder conservar después nuestras mayonesas caseras y sus derivados con total garantía, y ya os lo explicaré más adelante.
- Recordad que los huevos, como otros muchos productos perecederos, son en potencia muy peligrosos y deben conservarse siempre muy bien. Constituyen la principal causa de las intoxicaciones alimentarias en nuestro país, y yo me atrevo a decir que, en un tanto por ciento elevadísimo de casos, se debe a una **manipulación incorrecta de los mismos,** ¡aunque le hayan colgado «el muerto» al infeliz huevo!
- Todavía tenemos un tanto por ciento muy alto de individuos dedicados a la hostelería, bares, restaurantes, cafeterías..., que ni siquiera poseen el carné de manipulador, ¡y no digamos ya nada dentro del personal eventual que se contrata en las temporadas altas del turismo! Y, sin embargo, con un simple análisis de heces se puede determinar qué personas son portadoras del germen de la salmonella, aun sin padecer la enfermedad, y susceptibles, por tanto, de contaminar cualquier producto alimenticio por una mala manipulación.

PRODUCTOS LÁCTEOS, CÓMO COMPROBAR SU CALIDAD A LA HORA DE COMPRARLOS

- Las **leches frescas pasteurizadas** deben estar en armarios o estantes refrigerados, mientras que las que vienen en briks de cartón, esterilizadas, uperizadas... pueden estar a temperatura ambiente hasta el momento en que se abran, a partir del cual habrá que conservarlas en frío. Comprobad en ambas su fecha de caducidad, sobre todo si compráis para bastante tiempo, para que no se os vayan a «pasar» en casa.
- Si por cualquier circunstancia la leche, al destaparla, apareciera agria, o con partes sólidas porque se ha coagulado, o con un olor y sabor extraño, desechadla.
- En cuanto a los **quesos,** deben estar expuestos en un lugar fresco, enteros o en porciones envasadas al vacío, o en bandejitas de porespan bien tapadas con film. Su aspecto denota también su frescura. A ser posible compradlos en envases que os indiquen su fecha de caducidad o de consumo preferente.
- Los **quesos duros** y **curados** no suelen ser peligrosos, pero mucho cuidado con los **blandos** como Brie, Camembert, Roquefort, Cabrales..., pues si se conservan más de la cuenta pueden perder su jugosidad. Cuando están algo «viejos» sus bordes aparecen oscurecidos y oxidados y su olor también cambia y se enrarece.
- Los **quesos frescos** no presentan demasiados problemas al venir ya todos envasados, al igual que los yogures, mantequillas, margarinas, cremas, cuajadas, natas... pero de-

ben encontrarse siempre en vitrinas refrigeradas. Todos los que frecuentáis grandes superficies sabéis que la zona o los pasillos de los lácteos suelen encontrarse a una temperatura más baja que el resto del supermercado. Y si no es así, cambiad de tienda escogiendo una que verdaderamente cumpla estos requisitos. Guardadlos en la nevera en cuanto lleguéis a casa y, una vez abiertos, consumidlos en pocos días.

CONSERVAS Y SEMICONSERVAS, CÓMO COMPROBAR SU CALIDAD A LA HORA DE COMPRARLAS

- Las **conservas** contaminadas o mal esterilizadas son extremadamente peligrosas. Por ello, compradlas de buena calidad comprobando siempre que la lata está en perfectas condiciones. Rechazad todas las que estén oxidadas, golpeadas o abolladas y en especial las que estén abombadas o carezcan de etiqueta. Mientras estén sin abrir se pueden guardar en la despensa o en un armario de cocina. Una vez abiertas, lo que os sobre **no lo dejéis nunca en la lata.** Trasvasadlo a un tupper del tamaño adecuado para que se quede lo más lleno posible, con el mínimo de aire en su interior.
- Las **semiconservas** como el bacalao salado envasado, los patés, los ahumados, las anchoas en aceite..., deben conservarse también en frío, puesto que, como su nombre indica, son sólo semiconservas y habrá que tener en cuenta la fecha óptima de consumo para utilizarlas antes de ese plazo. Su aspecto, cuando se ve, también debe ser agradable a la vista, con su color natural, sin partes oscurecidas que se habrían oxidado.

PRODUCTOS CONGELADOS, CÓMO COMPROBAR SU CALIDAD Y ESTADO A LA HORA DE COMPRARLOS

- Los productos congelados deben encontrarse siempre en arcones o armarios llamados **conservadores,** limpios y bien ordenados, con el termómetro bien visible indicando **18° bajo cero,** y nunca a una temperatura superior. ¡Y esto no siempre se cumple!
- Su **envoltura, caja** o **bolsa** deben estar en perfectas condiciones, sin escarcha ni abolladuras y desgarros y con aspecto de nuevos. Si presentan **manchas de humedad** significa que no han estado conservados a la temperatura adecuada.
- Los productos en su interior **deben estar sueltos,** pudiéndose palpar individualmente, como por ejemplo los guisantes, las coles de Bruselas, las judías verdes, todos los trocitos de verdura de la ensaladilla... Si el paquete forma un bloque compacto y duro, desechadlo, pues nos está indicando que se ha roto en algún momento la «cadena del frío», ver pág. 73, y que ha habido una descongelación parcial seguida de una nueva congelación, lo que le resta valor nutritivo.
- Fijaos también en su **fecha de fabricación,** aunque la fecha de conservación será, de todas maneras, larga, pero cuanto menos tiempo lleven preparados, mucho me-

jor. No comprarlos nunca si están ligeramente descongelados o presentan zonas blandas. Desechad cualquier paquete que presente alguna anomalía, por pequeña que sea.

- **Escoged una marca de calidad** que os ofrezca garantía. Simplemente por la categoría del envase, por lo que se deja ver del interior, aunque últimamente lo están escondiendo, y por la información que nos ofrece, ya se puede deducir la seriedad y la «clase» de la empresa.
- Sacad estos congelados de las vitrinas o arcones al finalizar todas las otras compras y, salvo que viváis al lado de estos puntos de venta, transportadlos dentro de una **bolsa isotérmica** para que no sufran ninguna oscilación de temperatura. Hoy las hay de una calidad fantástica y hasta con cierre de cremallera. Entre la adquisición de estos productos y su llegada a casa no deberían pasar más de dos horas en tiempo frío, y mucho menos si hiciera calor.
- Aunque sigue existiendo la falsa creencia de que los alimentos congelados no son tan buenos ni tan nutritivos como los frescos, nada más lejos de la realidad. **Está demostrado con estudios científicos que el aporte de vitaminas de los alimentos bien congelados puede ser, en ocasiones, superior al de los frescos.**
- Un producto recién recolectado, congelado, transportado y conservado correctamente durante todo su recorrido tiene un aporte nutricional a veces superior al mismo alimento fresco que se recolecta, transporta, pasa por el mayorista y se distribuye a los mercados. La razón es clara. El congelado no sufre deterioro alguno, ni se estropea, ni pierde cualidades porque se procesa recién cosechado o pescado.

  El profesor Arnold Bender, presidente de la Royal Health de Gran Bretaña, en un seminario organizado por el Área de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Madrid explicó cómo se habían analizado guisantes procedentes de la misma mata, unos llegados al consumidor por el cauce normal de los productos frescos, y otros congelados y envasados casi «a pie de campo», donde se ubican muchas de nuestra fábricas de congelados, saliendo triunfadores estos últimos en cuanto a **vitaminas** y **valor alimenticio.** La única condición es que no se rompa «la cadena del frío» en ningún momento y que se hayan envasado recién recolectados. En este caso de los guisantes, tan proclives a perder la vitamina C, la industria congeladora de productos hortofrutícolas se esfuerza continuamente para acortar su tiempo de congelación. En la actualidad transcurren menos de cuatro horas desde que se recolectan, en el campo, hasta que salen ya congelados y envasados, listos para su consumo. ¡Y quieren conseguir nuevos récords más cortos!
- Si se observa que alguno de estos productos congelados **empieza a descongelarse,** por avería del aparato por ejemplo, debe ser consumido en un plazo máximo de 24 horas. Jamás congeléis ningún producto congelado que se ha descongelado, aunque sea parcialmente. Lo que **sí se puede hacer** es **cocinarlo** de la manera que nos interese y volverlo a congelar después, puesto que al haberse guisado se trata ya de otro producto. Ya no es el alimento fresco del principio, ahora está cocido o guisado.

- Aunque también encontraréis hoy una gran variedad de productos congelados industrialmente a granel, es decir, **sin envasar,** colocados en grandes expositores, personalmente no me gustan demasiado, ya que al estar expuestos al aire, sin ningún tipo de protección, se resecan con el oxígeno de la atmósfera. Para una mayor higiene y sobre todo para más seguridad y seriedad, prefiero saber quién es el fabricante.

PLATOS PREPARADOS Y PRECOCINADOS ENVASADOS, CÓMO COMPROBAR SU CALIDAD A LA HORA DE COMPRARLOS

- Las **comidas preparadas,** tanto si están ya envasadas como si se dispensan a granel, pueden ser altamente peligrosas si no se toman medidas especiales al adquirirlas y más tarde al conservarlas antes de degustarlas.
- Compradlas siempre en establecimientos que ofrezcan la máxima garantía y tengan mucha clientela, porque esto nos indicará que son productos recién elaborados y no están «viejos» por haberlos tenido arrinconados durante días.
- Debemos tener la completa seguridad de que se han preparado, manipulado, cocinado y conservado correctamente. Adquiridlos, pues, en tiendas de gran prestigio.
- Al llegar a casa introducidlos inmediatamente en la nevera hasta el momento de consumirlos y tomadlos cuanto antes. Una vez calentados, **consumidlos de una sola vez sin volverlos a calentar.**
- Si estamos en temporada de calor, no tardéis mucho en transportarlos a casa. Las altas temperaturas aceleran considerablemente la acción destructiva de las bacterias que nos rodean por todas partes. Recordad que todos los productos alimenticios mal conservados son, para nuestro organismo, como una bomba de relojería a punto de estallar.

QUÉ HACER CON ESTA COMPRA AL LLEGAR A CASA

- **Lo primerísimo que se debe hacer,** aunque parece obvio, antes de manipular cualquier tipo de alimento, fresco o cocinado, es **lavarse bien las manos** no sólo con agua, sino **también con jabón, que es un desinfectante,** mientras que el agua sola no lo es.
- Al llegar a casa con la compra hay que colocar cada alimento en el sitio adecuado y no dejarlos nunca «tirados» encima de la mesa para después, alegando cansancio o falta de tiempo. Por ello hay que **planificar estas compras con cabeza e inteligencia,** contando con que al llegar a casa se necesita más o menos tiempo para ordenarlos y almacenarlos, dependiendo de su cantidad.
- Los **productos frescos deberán guardarse en la nevera inmediatamente,** limpiándolos previamente si lo necesitan, y los comprados congelados o los que vayamos a congelar nosotros en el congelador, todos bien envasados y no de cualquier manera. El resto en la despensa o armarios correspondientes.

- Aunque también encontraréis hoy una gran variedad de productos congelados industrialmente a granel, es decir, **sin envasar,** colocados en grandes expositores, personalmente no me gustan demasiado, ya que al estar expuestos al aire, sin ningún tipo de protección, se resecan con el oxígeno de la atmósfera. Para una mayor higiene y sobre todo para más seguridad y seriedad, prefiero saber quién es el fabricante.

PLATOS PREPARADOS Y PRECOCINADOS ENVASADOS, CÓMO COMPROBAR SU CALIDAD A LA HORA DE COMPRARLOS

- Las **comidas preparadas,** tanto si están ya envasadas como si se dispensan a granel, pueden ser altamente peligrosas si no se toman medidas especiales al adquirirlas y más tarde al conservarlas antes de degustarlas.
- Compradlas siempre en establecimientos que ofrezcan la máxima garantía y tengan mucha clientela, porque esto nos indicará que son productos recién elaborados y no están «viejos» por haberlos tenido arrinconados durante días.
- Debemos tener la completa seguridad de que se han preparado, manipulado, cocinado y conservado correctamente. Adquiridlos, pues, en tiendas de gran prestigio.
- Al llegar a casa introducidlos inmediatamente en la nevera hasta el momento de consumirlos y tomadlos cuanto antes. Una vez calentados, **consumidlos de una sola vez sin volverlos a calentar.**
- Si estamos en temporada de calor, no tardéis mucho en transportarlos a casa. Las altas temperaturas aceleran considerablemente la acción destructiva de las bacterias que nos rodean por todas partes. Recordad que todos los productos alimenticios mal conservados son, para nuestro organismo, como una bomba de relojería a punto de estallar.

QUÉ HACER CON ESTA COMPRA AL LLEGAR A CASA

- **Lo primerísimo que se debe hacer,** aunque parece obvio, antes de manipular cualquier tipo de alimento, fresco o cocinado, es **lavarse bien las manos** no sólo con agua, sino **también con jabón, que es un desinfectante,** mientras que el agua sola no lo es.
- Al llegar a casa con la compra hay que colocar cada alimento en el sitio adecuado y no dejarlos nunca «tirados» encima de la mesa para después, alegando cansancio o falta de tiempo. Por ello hay que **planificar estas compras con cabeza e inteligencia,** contando con que al llegar a casa se necesita más o menos tiempo para ordenarlos y almacenarlos, dependiendo de su cantidad.
- Los **productos frescos deberán guardarse en la nevera inmediatamente,** limpiándolos previamente si lo necesitan, y los comprados congelados o los que vayamos a congelar nosotros en el congelador, todos bien envasados y no de cualquier manera. El resto en la despensa o armarios correspondientes.

- Si habéis realizado una gran compra de todo tipo, mientras empezáis a haceros sitio en la cocina para poder trabajar con comodidad, meted momentáneamente todos vuestros paquetes perecederos en la nevera, tal cual están, carnes, aves, pescados..., hasta que les llegue el turno de limpiarlos, etiquetarlos, envasarlos..., sobre todo si hace calor en el recinto.
- Si habéis adquirido productos congelados, ocupaos de ellos nada más llegar y metedlos rápidamente en el congelador, **a la temperatura máxima de frío.** Aunque los hayáis transportado en una bolsa isotérmica ya no estarán a 18° bajo cero, sino a una temperatura superior.
- Guardad siempre los alimentos, tanto en la nevera como en el congelador y en la despensa, **en los mismos sitios,** que ya os sabréis de memoria, y nunca improvisando un espacio inadecuado. Así os resultará muy fácil tanto colocarlos como buscarlos posteriormente. Repasad periódicamente la fecha de caducidad o de consumo preferente de todos ellos para consumirlos antes de estas fechas y colocad en primera fila los más antiguos, que han de gastarse antes. Tirad todo lo que esté pasado, rancio o caducado, aunque **si os organizáis bien, no tendréis que tirar nunca nada.**
- Tened siempre tanto la nevera como el congelador **inmaculadamente limpios.** Recordad que si a todo lo que metéis en ambos electrodomésticos le pasáis una bayeta ligeramente humedecida antes de guardarlos, para que no estén manchados por fuera ni churreteados, vuestros electrodomésticos no se mancharán y evitaréis limpiarlos periódicamente. Mi lema siempre ha sido: «No es más limpio el que limpia más, sino el que ensucia menos».
- Cualquier alimento **fresco** o **cocinado** debe sacarse de la nevera en el momento en que se vaya a preparar o servir, y si se usa sólo una parte, el resto hay que volverlo a meter en la nevera inmediatamente después. Cuantas menos oscilaciones de temperaturas sufra, mejores serán los resultados de su conservación.
- No olvidéis que todas las normas que os voy a indicar sobre la **conservación** se refieren a productos muy frescos, recién recolectados y de gran calidad, o recién cocinados.

POR QUÉ ES IMPRESCINDIBLE SABER CONSERVAR

- Para conservar todos nuestros productos alimenticios con calidad y en perfectas condiciones debemos disponer de tres sitios fundamentales: una **despensa** o «armario a temperatura ambiente», una **nevera** o «armario frío» y un **congelador** o «armario superfrío».
- **Si no se sabe conservar bien** no se puede tener casi de nada en la nevera porque, en muy poco tiempo, se estropeará. Por ello, ¡cuántas neveras se abren y están totalmente vacías, como el mismísimo desierto!
- Sin embargo, otras están completamente repletas de alimentos variados, todos ellos muy bien envasados, y parecen un auténtico pequeño supermercado donde hay un poco de todo, de todo lo que se consume en aquel hogar, naturalmente.

- Todavía hay gente que al hablar del tema «cocina» afirma que «hoy ya no hay tiempo de cocinar», y yo, a continuación, siempre les pregunto lo mismo: ¿No coméis todos los días? Porque, partiendo de ese hecho ineludible de que hay que comer todos los días, vamos a hacerlo lo mejor posible, es decir, tomando una alimentación cuanto más variada, mejor, elaborada con productos naturales, escogiendo las materias primas, utilizando las grasas más saludables para nuestro organismo y en la cantidad adecuada.
- Todos nuestros **alimentos perecederos** pueden conservarse en perfecto estado en la nevera o en el congelador si se siguen unas normas muy sencillas que os voy a explicar más adelante. Cuando las dominéis, y conseguirlo es muy fácil, vuestra vida será más agradable y podréis disfrutar de una alimentación realmente sana.
- Para mantener durante más tiempo una buena salud, tal como he repetido hasta la saciedad en mis libros anteriores, lo más importante después del factor genético es disfrutar de una buena alimentación, y, como decía nuestro ilustre profesor Grande Cobián, ésta será tanto más correcta cuanto más variada sea, puesto que **todos los alimentos se complementan entre sí** y unos tienen unas propiedades que otros no poseen.
- Todos estaréis de acuerdo conmigo en que nos han añadido años a la vida, pero no nos han proporcionado «vida» o calidad de vida a esos años, ¡y cuántas personas llegan hoy a los 80, 90 e incluso a los 100 años con tantas «goteras» y achaques que no sé si realmente compensa! Y hoy sabemos que, desde la alimentación, muchas dolencias se pueden no sólo prevenir, como varios tipos de cánceres, sino curar en muchas ocasiones, como la obesidad, la hipertensión, la diabetes tipo dos...
- Si os acostumbráis a comprar y cocinar para varios días, y aprendéis a conservar y congelar, podréis **comer** como **a la carta,** escogiendo cada día lo que más os apetezca. Esto, además de muy atractivo, es de una gran comodidad y todo un lujo. Lo mismo que se hace acopio de víveres cuando hay peligro de tormentas, bloqueos, huelgas, nieves..., ¿por qué no hacer una pequeña provisión de alimentos cada vez que vamos a la compra y que cocinamos?
- En los hogares en los que todavía hay ganas de alimentarse de una manera sana, variada y equilibrada, el amo o ama de casa puede **guisar una vez a la semana** todo lo que va a consumir durante ocho días o más, por muy increíble que os parezca, y si lo conserva en condiciones no se tratará de «restos», sino de comida realmente buena, pero cocinada con antelación. ¡Si os acostumbráis, veréis que es una maravilla!
- Además, tenemos platos de nuestra cocina mediterránea que no se conciben para poca gente, como por ejemplo los callos, el cocido a la madrileña, el pote gallego, las lentejas, las croquetas...
- Si se trata de «mini familias» de una o dos personas que viven solas, éstas pueden hacer de una vez 5 o 6 raciones en lugar de 1 o 2 y tomarlas después escalonadamente en varias semanas o meses. Cuesta casi el mismo trabajo, el mismo tiempo, la mis-

ma energía y se mancha el mismo número de utensilios. Tomarse uno de estos platos de nuestra cocina mediterránea, como un cocido o unos callos a la madrileña, sin tener que meterse en la cocina, ni manchar, ni ensuciar..., simplemente abriendo el congelador, es una verdadera gozada.

- Aparte de la comodidad y del aspecto saludable, que para mí son dos puntos muy importantes, existe también el factor de la economía. Adquiriendo en una única compra cantidades importantes de productos muy diversos y escogiendo el lugar adecuado, **se puede ahorrar hasta un 30% en el presupuesto de la compra,** ¡y el trato que recibiréis será exquisito!
- Ya sé que las costumbres actuales van por otros derroteros, que se improvisa sobre la marcha, que se come cualquier cosa de pie y corriendo para «matar» el hambre como en muchos otros países, pero todavía sois un montón los que os interesáis por una cocina sana y equilibrada de verdad, la nuestra mediterránea de toda la vida, y a vosotros me dirijo. Si sabéis sacarle partido a todos los aparatos, herramientas o «ayudas» que normalmente existen en nuestras cocinas, como las ollas superrápidas, el microondas y los pequeños electrodomésticos, la minipímer, las picadoras, las batidoras, o el Thermomix, infrautilizados en demasiados casos, y de ellos se ocupan mis diferentes libros, os será muy fácil alimentaros bien sin perder casi tiempo ni manchar muchos cacharros.
- Una opción a la conservación casera es **comer fuera de casa,** a diario por el trabajo y los festivos para no guisar, ni comprar, ni cocinar... Es caro, puede llegar a ser cansado y no se sabe nunca lo que realmente se está comiendo.

  Aunque se escojan platos muy tradicionales, sin ninguna sofisticación, como un guiso de legumbres, de verduras o de carne..., no podemos conocer a ciencia cierta qué tipo de grasas se están ingiriendo, en qué cantidad, a qué temperatura se han cocinado... En el caso de las frituras, además de desconocer también el tipo de aceite utilizado, nunca sabremos cuántas veces se ha reutilizado, si se ha «pasado de temperatura» y por tanto se ha «quemado», si se le han eliminado cada vez las impurezas...
- En los platos de carne, pollo, conejo, pato... os puedo asegurar que **no les han retirado en ningún momento la grasa que les acompaña,** y os la estaréis tomando, ya disuelta, con la salsa del plato..., y ¡son calorías escondidas o encubiertas! Por ello es prácticamente imposible mantener un peso adecuado y constante comiendo fuera de casa, ya que aunque pidáis verduras a la plancha, éstas vendrán encharcadas en aceite la mayoría de las veces.
- Otra elección es echar mano de los múltiples **platos «caseros»,** cada vez más variados y numerosos, **que nos brinda la industria** y que poco tienen de caseros, puesto que son industriales. La industria alimentaria, la mayoría en manos de las veces de holdings internacionales muy potentes, se ha convertido en un negocio archimillonario que les permite hacer grandes campañas publicitarias, a veces engañosas, pero que enganchan al consumidor de a pie, y no digamos a los niños, transformándolos en

adictos a sus productos. Más de la mitad de nuestra población tiene algún tipo de sobrepeso, lo que arrastra consigo problemas de hipertensión y de diabetes que se desconocen la mayoría de las veces.

- Los **aceites vegetales de coco, palma** y **palmiste,** de los cuales importamos anualmente toneladas en nuestro país, puesto que no somos productores, se encuentran en los productos más insospechados, ya que son muy utilizados por su baratura, su fácil manipulación y la textura que proporcionan. Estos aceites tropicales, aun siendo vegetales, son muy ricos en ácidos grasos saturados y por ello elevan o pueden elevar seriamente el nivel de colesterol malo, el LDL. Sin embargo y a pesar de ello, forman parte de una gran mayoría de productos cocinados industrialmente. Están prácticamente en toda la pastelería y bollería industrial, en margarinas, helados, panes de molde, salsas, prefritos como las patatas y demás rebozados, platos preparados... De hecho, cuando no se especifica el tipo de **grasa vegetal** que lleva un producto, yo os aconsejaría que no lo consumierais en absoluto porque se trata de este tipo de grasa. Cuando el fabricante utiliza aceite de girasol, ¡lo aclara de inmediato!
- ¿Os habéis preguntado alguna vez por qué la lista de ingredientes de cualquier producto de la industria alimentaria se encuentra siempre en el sitio menos visible y en letra tan chiquitina que se necesita una lupa para poder leerla? ¿Será porque no tienen ningún interés en que nos enteremos de lo que realmente comemos...?
- Aun así, todos los consumidores debemos **aprender a leer estas etiquetas** en las que ya nos viene mucha información en cuanto a valor alimenticio, calorías, proporción de hidratos de carbono, proteínas, grasa, vitaminas añadidas... y dentro de muy poco tiempo todos traerán también su trazabilidad. Pero, ¿sabéis que según la última normativa vigente no hay obligación de declarar todos los componentes que se encuentran en pequeña cantidad? Así que, por mucho que queramos, será totalmente imposible saber lo que comemos en su totalidad. Tampoco va a ser obligatorio especificar el tipo de grasa que llevan, con lo importante que es para nuestra salud. ¿Por qué los niños españoles son los que tienen **índices de colesterol más elevados** de toda Europa? ¿Será por tomar tantas chucherías, golosinas y bollería llena de grasas saturadas y de grasas parcial o totalmente hidrogenadas, por muy vegetales que sean?

TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN DE NUESTROS ALIMENTOS

- **Conservar** y **congelar correctamente** es mucho más que abrir la nevera o el congelador e introducir cosas de cualquier manera, y ¡os puedo asegurar que no da lo mismo, ni mucho menos!
- No olvidéis que todas las normas que os voy a indicar sobre la **conservación** se refieren a productos comprados en un magnífico estado de frescura y de gran calidad. Si una coliflor, unas alcachofas, cualquier fruta de verano..., por ejemplo, están ya

«pasados» por llevar varios días recolectados, ya habrán perdido gran parte de sus buenas propiedades, ¡y no los podréis conservar ni bien ni mal!

- A veces resulta fácil saber si un alimento está «pasado» porque tiene un aspecto feo, desprende mal olor o sabe a agrio, pero hay otros productos alimenticios, como las mayonesas, ensaladillas, natillas…, que tienen un color y un olor perfectos y sólo nos daremos cuenta de que están contaminados cuando nos encontremos mal después de haberlos ingerido.
- Desde el principio, el hombre ha intentado combatir la putrefacción y fermentación de sus productos alimenticios utilizando técnicas primitivas de conservación como la **desecación,** el **ahumado,** la **salazón...** Otras veces los sumergían en **grasas** fundidas o aceites, como quesos, embutidos, dientes de ajo…, para aislarlos del aire y evitar la acción de las bacterias aerobias, las que no pueden prescindir de este oxígeno para vivir.
- Luego emplearon métodos más eficaces y destructivos como la **esterilización** a altas temperaturas, que aunque modifica demasiado el olor, el sabor, el aspecto, la consistencia y la jugosidad del producto, sigue utilizándose.
- También contamos con técnicas de carácter químico como la eliminación del aire o **conservación al vacío,** o la administración de **conservantes artificiales** como los aditivos...
- Las **técnicas basadas en el frío,** que sólo se empezaron a utilizar cuando aparecieron los primeros aparatos capaces de producirlo, para los ingleses en el año 1848 y para los franceses en 1868, son, sin embargo, las que garantizan la mejor conservación de un producto alimenticio, **respetando su sabor, olor, color** y **sus propiedades nutritivas.**
- En todas las pautas o técnicas generales de conservación que os voy a dar en este libro partiremos siempre de la base de que **el envase es uno de los que yo os recomiendo, de que lo hacéis como os indico** y **de que la temperatura de la nevera es la adecuada, entre 2 y 4°.** Si cambia alguno de estos factores, nada de lo que yo os afirmo con rotundidad será verdad y os puede pasar… de todo. Nunca penséis que «da lo mismo», ya que no es así.

CÓMO CONSEGUIR UNA CONSERVACIÓN ÓPTIMA EN LA NEVERA

- **Hay dos factores imprescindibles** para conseguir una conservación perfecta de nuestros alimentos en la nevera, tanto frescos como cocinados, los más delicados.

1. La **temperatura,** y la ideal está entre los **2 y los 4°,** y si alguien os dice que no es así, no le hagáis ningún caso. Si el producto es muy perecedero guardadlo a 2°, y si es menos delicado a 3°, incluso a 4° si se trata de hortalizas o frutas frescas que no pueden empezar a congelarse en ningún momento porque cambiarían su estructura y se estropearían. Si vuestro frigorífico no lleva un termóme-

tro incorporado, algo más que probable puesto que la normativa no obliga a ello, compraos un **termómetro de nevera,** que también sirve para el **congelador.** No son nada caros y será la única manera fiable de saber a qué temperatura realmente se están conservando vuestros alimentos en cada lugar del aparato. Los podéis encontrar en cualquier ferretería buena o, aquí en Madrid, en una tienda de menaje hotelero que se llama Roalu, en la c/ San Vicente Ferrer, 12, tel. 914 477 061 y correo electrónico **roalu@hotmail.net.**

2. El **envase** o **recipiente** en el que se guarden, que a veces, como en el caso de platos cocinados en casa, debe ser hermético y tanto más bueno cuanto más delicado sea el producto a conservar.

POR QUÉ SE DEBEN ENVASAR CASI TODOS LOS ALIMENTOS ANTES DE INTRODUCIRLOS EN LA NEVERA

Los motivos por los que se deben envasar los alimentos en la nevera son los siguientes:

1. Para que el producto no pierda nada de su jugosidad ni de su frescura primitiva. Si un producto alimenticio, crudo o cocinado, no está bien envasado, sufrirá el contacto con el oxígeno del aire, que le provocará automáticamente la evaporación de su humedad y se pondrá reseco y con mala pinta.
2. Por higiene. No se debe meter nada en la nevera sin envolver o sin colocar encima de cualquier bandeja, para evitar que las rejillas o soportes del aparato se manchen. Además, muchos alimentos, si estuvieran destapados, nos proporcionarían olores fuertes que se mezclarían entre sí y comunicarían a la nevera un aroma desagradable. Si una nevera está correctamente utilizada no necesita en absoluto los «desodorantes» especiales que venden para ello.
3. Pero, además, si se trata de un **producto casero cocinado,** aun estando tapado habrá aire en el interior del recipiente y las bacterias aerobias, que son las que necesitan oxígeno para vivir, se podrán desarrollar con mucha más facilidad que si no lo hay, aunque las temperaturas sean bajas. Por ello, estos alimentos cocinados precisan unos cuidados especiales que veremos más adelante. De lo contrario, pueden resultar altamente peligrosos.

RECIPIENTES O MATERIALES INDISPENSABLES PARA CONSERVAR BIEN LOS ALIMENTOS EN LA NEVERA

- Si nuestra nevera es como un **«armario frío»** necesitaremos una serie de «perchas» o «cajones» para «amueblarla», aprovechando así el espacio al máximo y teniendo todo perfectamente ordenado y bien conservado. Si abrís la nevera y soltáis los productos tal cual, en el mismo papel o bolsa de la tienda, se os ensuciará, criará olores y los productos se conservarán muy mal o se estropearán del todo.

- Si el armario de la ropa debe estar bien ordenado, lo que nos simplifica la vida a la hora de ir a buscar algo con prisas, el orden y la limpieza en la nevera deben cuidarse al máximo. Y, a pesar de que en España tenemos neveras desde hace por lo menos 50 años, cuántas aparecen, al abrirse, que dan pena, incluso en la misma televisión, con los alimentos puestos de cualquier manera en fuentes o en boles destapados, y las verduras tiradas en los cajones sin ninguna protección. ¡Y se trata ni más ni menos, puesto que «somos lo que comemos», de los productos que nos van a proporcionar la energía necesaria para mantenernos siempre con buena salud!
- Hoy tenemos una profusión de elementos fabricados especialmente para conservar correctamente nuestros alimentos. Los que encuentro **totalmente imprescindibles** son:

  1. **Cajas de plástico** o **polietileno semirrígido** y **herméticas,** los vulgarmente llamados tuppers, de muchos tamaños y formas, grandes, medianos, pequeños y muy pequeños, cuadrados, rectangulares o redondos, altos o bajos... Todos ellos deben llevar grabados una copita y un tenedor, distintivo que los autoriza para uso alimentario.

     Para conservar carne y pescados crudos en la nevera os vendrán bien los cuadrados o rectangulares que tienen rejilla, porque ésta separará vuestros alimentos sólidos de los líquidos o jugos que puedan soltar. De todas maneras, si no tenéis ninguno de este tipo, podéis colocar en el fondo del tupper 2 o 3 hojas de papel absorbente de cocina que absorberá estos jugos, evitando así que la carne o el pescado estén en contacto directo con ellos.

     Para **alimentos crudos no delicados** y **en la nevera** podéis usar los muy económicos, ya que en las provincias de Alicante y Valencia se han instalado un montón de fábricas de cajitas de este tipo. Pero no los uséis en el congelador porque a los pocos días os aparecerán las tapas rajadas sin motivo alguno, o pueden haber cogido holgura y no cerrar como debieran. ¡A la larga, ya sabéis que lo barato puede resultar caro!

     Sin embargo, si queréis que vuestros **alimentos cocinados no se estropeen,** escoged recipientes **de gran calidad, preferiblemente redondos,** en los que se expulsa mejor el aire del interior, que nos indiquen las temperaturas que admiten y que deben estar entre los 100-120° y los 30°-40° bajo cero. **Con recipientes corrientes en la nevera yo sólo me arriesgaría a conservar con tranquilidad frutas y verduras crudas, nada más.** Tened siempre presente en vuestra cabeza que, durante la congelación, la actividad bacteriana se paraliza por la acción del frío intenso, pero en la conservación no, y por ello hay que extremar las precauciones. **Si no tenéis envases de gran calidad, olvidaos de la conservación en la nevera,** porque, en cuanto haya aire en el recipiente, ésta no será segura sino muy peligrosa.

     Si habéis preparado varios tuppers con diferentes platos cocinados, salvo que sean muy transparentes, **etiquetadlos** para conocer su contenido y no tener

que abrirlos hasta el momento de consumirlos. Si los abrís, aunque sea unos segundos nada más, la especie de vacío creado en su interior desaparecerá, entrará aire del exterior y ya su conservación no será ni tan larga ni tan segura.
Escoged etiquetas que no se despeguen con el frío de la nevera pero que se puedan retirar fácilmente cuando se vayan a meter en el lavaplatos. Algunas son odiosas y dejan siempre marcas difíciles de quitar. Cuidado también con marcarlos con rotuladores que luego no hay manera de borrar, ni siquiera con alcohol.

2. **Bolsas de plástico** de buena calidad, **especiales para la conservación** en nevera y no las compradas en «Todo a 100», que son finitas y permeables, dejando pasar por tanto el aire.
3. **Plastifilm** o **lámina de plástico transparente** de buena calidad para que sea muy adhesivo. En contra de lo que muchos piensan, y salvo que lo indique en el envase, ninguno de ellos es totalmente impermeable, es decir, dejan pasar el aire, y por tanto no sirven más que para **tapar momentáneamente** ciertos alimentos y durante poco tiempo, o si éstos van a ir después sobreenvueltos o introducidos en una bolsa de conservación o congelación.
4. **Bandejitas** de porespan o de cualquier otro material, de diferentes tamaños, para poder colocar encima las pocas cosas que van a ir sin envasar, como tomates, kiwis, chirimoyas...
5. **Papel absorbente de cocina** que usareis no sólo para limpiar carnes, aves, despojos, pescados, verduras o frutas que no necesitan lavarse, sino para forrar el interior de los tuppers cuando haga falta, como veremos en la conservación de hortalizas en el punto 12 de la pág. 43.
6. **Olvidaos definitivamente del papel de aluminio,** por muchos motivos importantes que he explicado en varios libros míos. Ni es realmente impermeable, ni se puede pegar bien aunque lo parezca, y, además, todos vuestros alimentos o platos, al no verse en su interior, serán «misteriosos». Y si los quisierais rotular para conocer su contenido, tampoco es nada fácil. Como somos consumidores poco exigentes y, en muchas ocasiones, poco conocedores de temas de salud, ¡España sigue siendo el país de Europa que más papel de aluminio consume!, a pesar de sus conocidas contraindicaciones.

HORTALIZAS CRUDAS, CÓMO CONSERVARLAS EN LA NEVERA

1. Las **hortalizas** son todas las plantas hortícolas que se pueden utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinadas. Puede ser comestible toda la planta o sólo una parte, las hojas, las raíces, los frutos, los bulbos, los tallos... Como ya sabéis comprarlas en perfecto estado, ver pág. 25, si además queréis conservarlas durante unos días en la nevera, su estado de frescura inicial será imprescindible y nada de lo que os voy a contar a continuación servirá si no lo están.

2. Si adquirís las hortalizas ya envasadas en bandejitas de porespan envueltas en film, **el mejor sistema,** con la fecha de envasado ya troquelada para saber realmente si están recién recolectadas, guardadlas en la nevera tal cual. Así podemos comprar **ajetes tiernos, alcachofas, berenjenas, borraja, bróculi, calabacines, calabaza cortada, champiñones, cogollos de lechuga, coles de Bruselas, endibias, hinojos, lechugas, judías verdes, pepinos, pimientos de Padrón, pimientos verdes, rojos, amarillos, remolachas sin hojas, setas...**
3. Las **verduras, que son las hortalizas de color verde,** conviene consumirlas cuanto antes, pues van perdiendo propiedades desde el momento de su recolección. Pero si se conservan en la nevera, sin luz y bien tapadas, es decir, sin aire, la vitamina C se irá perdiendo cada día, pero mucho más despacio que si estuvieran «tiradas» en el cajón de las verduras, como muchos todavía aconsejan. Las **alcachofas,** por ejemplo, después de recolectadas pierden cada día un 10% de su contenido vitamínico, ¡así que fijaos lo que les queda después de pasarse varios días en las fruterías o en los supermercados, en cajones sin envasar y al descubierto!
4. Si compráis el **champiñón a granel,** cortadle el trozo con tierra, y, si están todos muy blancos y sin ninguna mancha, conservadlos como os explico en el apartado 12. Las **setas,** si están muy frescas, os pueden durar dos o tres días en las bandejitas de porespan recubiertas de film, pero cocinadlas antes de que empiecen a enmohecerse, y los **níscalos,** que suelen ser más húmedos y delicados, cocinadlos el mismo día de la compra o, como mucho, al día siguiente si no están en absoluto mojados, y conservadlos o congeladlos después.
5. A los **tomates** que se suelen comprar recubiertos de film es preferible retirárselo para que no suden al seguir transpirando, pero únicamente a los tomates cuya piel fuerte les protege de la desecación.
6. Si adquirís las hortalizas envueltas únicamente en film, pero éste muy bien pegado, como a veces encontramos el **bróculi,** la **col o** el **repollo de hoja lisa,** la **coliflor,** la **lombarda...,** o en atmósfera especial como algunas marcas de **endibias** y de **ensaladas** ya limpias, guardadlas tal cual en la nevera en cuanto lleguéis a casa, puesto que en el puesto de venta ya estaban en estanterías refrigeradas. Es el mejor sistema, y por ello la industria agroalimentaria se molesta en envasarlas así aunque les supone más mano de obra. Pero saben que de esta manera, además de resultar más nutritivas, duran frescas e higiénicas y con mejor vista infinitamente más tiempo que si vinieran apiñadas en cajas al descubierto. Las **hojas de ensalada ya limpias, berros, escarola, diente de león, rúcula, mâche...** deben consumirse lo más rápidamente posible, a poder ser el mismo día de su compra.
7. Las hojas frescas de **espinacas,** ya envasadas y limpias, conviene cocinarlas recién adquiridas ese mismo día, puesto que hoy se sabe que a las 24 horas de arrancadas han perdido gran parte de sus vitaminas. A continuación, si no se van a consumir, se pueden congelar para frenar la pérdida de vitamina C.

8. Si se trata de **espárragos verdes** o **blancos,** que vienen en manojos únicamente con sus tallos envueltos en papel, si no los vais a cocinar ese mismo día, envolvedlos tal cual están en film apretándolo bien en la parte descubierta para que no se resequen, o eliminando del todo el papel y envolviendo el manojo entero con varias vueltas de film. Pensad, y no me cansaré de repetirlo, que el aire de la atmósfera reseca, pero el aire del interior de la nevera, que está frío, reseca todavía más.

9. Las **acelgas, borrajas, grelos, cardos, apio…** suelen venir en manojos abiertos simplemente atados. También empiezan a aparecer ya dentro de grandes bolsas de papel fuerte de celofán con algunos agujeritos, aisladas del aire, algo fantástico puesto que así, desde el punto de venta, se van a conservar mucho mejor. **Si las compráis al descubierto** y queréis conservarlas, envolvedlas en film transparente, algo que os costará bastante al ser tan irregulares en su forma, y no las dejéis sin proteger en el cajón de las verduras, ya que se pondrán lacias al resecarse. Pero lo más recomendable, como en el caso de las espinacas, será cocerlas lo antes posible y, si hace falta, congelarlas después, sobre todo para los purés de los bebés.

10. Los **guisantes** y **habas,** si se compran con vaina y envasados en bandejitas de porespan cerradas, se pueden conservar tal cual dos o tres días, pero si los compráis ya desgranados, cocinadlos lo más rápidamente posible para que conserven mayor número de propiedades.

11. Las **zanahorias,** si vienen en bolsas de plástico ligeramente agujereadas, dejadlas allí, pero dos o tres días nada más, ya que acabarían por sudar y pudrirse. Si las queréis guardar más días, emplead el método que os explico a continuación.

12. Un buen sistema para **conservar cualquier hortaliza que venga sin envasar,** porque las habéis escogido vosotros mismos así, al peso, en grandes superficies, o las habéis comprado a granel en un mercado de barrio, es el siguiente: forrad interiormente con papel absorbente de cocina un tupper cuadrado o rectangular, de tamaño adecuado, y, como tenéis marcas muy económicas, lo ideal será **tenerlos de varios tamaños.** Etiquetadlos previamente para que sepáis lo que cada uno contiene sin necesidad de abrirlos. Colocad las hortalizas encima, tal cual las habéis traído, sin lavarlas, ya lo haremos en el momento de consumirlas, dejando las hojas enteras. Si estuvieran algo mojadas, secadlas únicamente, pero si vinieran demasiado mojadas, o con tierra, evitad su conservación, ya que, por su estado, sería mala y muy corta. Procurad que estos recipientes se queden lo más llenos posible, y antes de taparlos cubridlos también con este papel que va a embeber la humedad que se va a crear en el interior, puesto que estos vegetales **van a seguir transpirando** a pesar de estar cortados. Si tenéis la precaución de **cambiar este papel a medida que se humedece,** los resultados serán increíbles. Confieso que esto es algo entretenido y que da trabajo, pero es la única manera de conservar bien estos productos durante varios días. Si los dejarais tal como os los han vendido, en bolsas fi-

nísimas de plástico, al día siguiente observaríais que están completamente mojados, y esta misma humedad los va a pudrir rápidamente. Si no queréis tomaros estas pequeñas molestias, tendréis que ir cada dos o tres días a comprar estas hortalizas, y encontrarlas en buen estado, fresquitas y sin arrugar… no es tan fácil hoy día, a no ser en las grandes superficies de mucha calidad.

Cuando se vayan a consumir, lo ideal será **lavarlas enteras** y cuidadosamente en agua abundante, varias veces si llevan tierra, **sin dejarlas en remojo,** y **nunca cortadas** previamente como todavía se sigue haciendo erróneamente, ya que por esos «cortes» practicados van a perder nutrientes en el agua de lavado.

13. Por último, otra manera buena de conservar ciertas **hortalizas de gran tamaño** será la de envolverlas muy bien, **de una en una,** en lámina de plástico de calidad para que nos aísle bien del exterior. Si sólo tenéis el plastifilm de grueso normal, dadle dos vueltas para conseguir una mayor protección. Pero lo más importante es que el film quede bien «pegado» a toda la superficie, para que no haya nada de aire y no se produzca ninguna humedad. Así guardaríamos, por ejemplo, **berenjenas, calabacines, pimientos gordos rojos, verdes** y **amarillos, pepinos…** Envasados de esta manera duran muchísimo, y si os gusta tener siempre en la nevera una pequeña cantidad de estas hortalizas para hacer de repente vinagretas con picadillos, os puede venir muy bien tenerlas estupendamente conservadas.

14. Las **cabezas de ajos, cebollas secas, cebollitas francesas** y **patatas** se conservan bien en sitios oscuros, secos y frescos. Si los **ajos** están formando **ristras,** colgadlas simplemente, y si se han comprado en **malla,** cortadla para que no los comprima, sacad las cabezas, volcadlas en cualquier recipiente o bandeja de porespan limpia y dejadlas al aire en estos lugares secos. Si no disponéis de ningún sitio fresco y vuestra casa es calurosa, guardadlos en la nevera encima de estas bandejas, ya que no producen ningún olor, por muy extraño que parezca. Si queréis conservar en la nevera **ajos ya pelados,** que nos ahorran un montón de tiempo a la hora de cocinar, consultad la pág. 57.

15. Las **cebolletas frescas** se conservan muy bien cortándoles las barbas, secándolas con papel absorbente de cocina por si estuvieran húmedas o llevaran algo de tierra y con el método del tupper forrado de papel absorbente del punto 12. Duran estupendamente más de una semana.

16. También se podrían conservar así las **chalotas** y los **puerros** después de cortarles no sólo las barbas, sino los trozos verdes del tallo. La **chalota** o **escalonia** es un bulbo de la misma familia que la cebolla, el puerro y el ajo, de las liliáceas, de aspecto parecido al de un ajo gordo de piel violeta. Conservadas de esta manera os pueden durar meses.

17. Las **hierbas aromáticas frescas** se conservan también estupendamente con el mismo truco del punto 12, aunque no todas duran lo mismo y dependerá, como siempre, de su frescura primitiva y de la variedad. Secadlas muy bien si vienen algo

húmedas, sin lavarlas, puesto que ya se hará antes de consumirlas, y procurad que el tupper quede muy lleno. El **perejil** os puede durar fresco y verde más de ocho días, las hojas frescas de **laurel** mucho más, mientras que la **albahaca,** por ejemplo, que es más delicada, aguantará menos. Pero todas ellas también se pueden lavar al llegar a casa, a continuación secadlas muy bien, picadlas y congeladlas, ver pág. 105.

18. Si compráis las **hortalizas de hoja ya mustias,** algo que nunca debería suceder, o si las conserváis mal y os aparecen así, no hagáis la «barbaridad» que todavía se aconseja erróneamente y que consiste en introducirlas en agua fría y mantenerlas allí hasta que se vuelvan a poner tiesecitas. Si están mustias es que de alguna manera «se han estropeado», y, suponiendo que se volvieran a recuperar visualmente, interiormente habrán perdido gran parte de su valor nutritivo y nos alimentarán muy poco, por no decir nada.

FRUTAS CRUDAS, CÓMO CONSERVARLAS EN LA NEVERA

1. La técnica general para conservar frutas crudas será, en el caso de las **delicadas,** como os acabo de explicar para las hortalizas en el punto 12, en cajas de polietileno forradas con papel absorbente de cocina, teniendo siempre la precaución de colocar también papel en la parte superior del envase. Así conservaríamos los **albaricoques,** los **dátiles frescos,** todas las frutas rojas como **frambuesas, fresas, grosellas, moras, zarzamoras** y **arándanos,** los **caquis,** las **cerezas** y **picotas, todas las clases de ciruelas,** los **higos** y **brevas,** los **melocotones** y **todos sus derivados, paraguayas, nectarinas...,** las **uvas...** De esta manera, las menos delicadas, si estaban en perfecto estado al comprarlas, pueden duraros estupendamente una semana e incluso más.
2. En el caso de frutas **más duras,** como **aguacates, chirimoyas, granadas, kivis, mangos, manzanas, membrillos, nísperos, peras...,** conservadlas, a no ser que estén demasiado verdes, siempre en el frío, encima de bandejitas de porespan, fuentes o platos y al descubierto. Su piel, que es muy consistente, las protegerá de la desecación. Cuidado especial con las **chirimoyas** porque, en el momento que están para comer, aun en el frío se empiezan a oscurecer y se estropean muy rápidamente.
3. Los **cítricos** se suelen ver a menudo en los fruteros encima de la mesa de la cocina. Si los vais a consumir en poquitos días no importará, pero si los guardáis en la nevera os durarán mucho más y en perfectas condiciones. Por ello tenemos naranjas durante todo el año conservadas en cámaras frigoríficas. Los **limones** fuera del frío se van arrugando a pesar de su piel espesa y, aunque despacio, se van resecando. Si los consumís poco pero no os gusta prescindir de ellos para determinadas preparaciones, transformadlos en **zumo** el mismo día en que los compráis y envasadlos inmediatamente en pequeños recipientes herméticos o en las

cubiteras del hielo. En este último caso, guardad luego estos «cubitos de zumo de limón» en bolsas de congelación y **congeladlos** de la misma manera que los platos cocinados de la pág. 78. Si lo hacéis así, correctamente, os durarán meses. Y si usáis **su piel** a menudo, como la de la naranja, para rallarlas en el Thermomix o aromatizar postres, también podéis tenerlas siempre a mano, congeladas. Lavad previamente los frutos con agua caliente y jabón para eliminar al máximo la capa de cera que los recubre, secadlos y retirad con un cuchillo pequeño muy afilado solamente la piel coloreada, que es la que posee todas las esencias. Congeladla en pequeños tuppers llenos hasta arriba.

4. Un caso especial merecen los **plátanos,** que podemos comprar verdes y muy «enteros» porque maduran naturalmente aun después de su recolección gracias a unas sustancias especiales que poseen llamadas enzimas. Los plátanos de color verde tienen en su interior mucho almidón que, por la acción de estas enzimas, se transforma en azúcares. Pero al madurar se van poniendo de color amarillo y están más dulces. Si la acción de estas enzimas continuara, porque el plátano no se consume, los azúcares de su interior empezarían a fermentar y los frutos aparecerían con manchas de color marrón oscuro; estarían ya demasiado maduros y ligeramente agrios. Si estas enzimas continuaran actuando, el plátano se pondría totalmente oscuro, blanducho y acabaría pudriéndose.
Mientras están verdes se pueden conservar a temperatura ambiente, pero en cuanto estén suficientemente maduros, pero **todavía enteros** y **sin manchas,** si queréis detener, para que no se estropeen, este proceso de maduración que sigue su curso y no hay quien lo pare, guardadlos en la nevera. Envolvedlos uno por uno en plastifilm y colocadlos todos juntos en una bandeja en la nevera para que se quede ordenada. Los plátanos por fuera se os pondrán oscuros y feísimos, pero sin embargo por dentro seguirán duros, casi como los dejasteis. Tampoco los conservéis durante una eternidad, porque, aunque lentamente, seguirán madurando en la nevera.

5. El **melón** y la **sandía,** frutos resistentes por su corteza, se conservan enteros en la nevera encima de cualquier bandeja. Pero si los abrís y no los consumís de una sola vez, guardad lo que os queda pegándole al corte de la mejor manera posible film transparente y a continuación introducidlos en una bolsa de conservación o en una caja hermética, si tenéis alguna en la que os quepan. Si no aisláis bien el corte del aire, se resecará e incluso se podrá agriar. También es una buena solución, pero sólo para un día o dos, retirar la corteza y las pepitas en el caso del melón, cortarlos en trozos lo más grandes posible para que la superficie que va a estar expuesta al aire sea la mínima, y guardarlos en tuppers en los que quepan, llenándolos al máximo posible. Cuanto más llenos estén, menos aire quedará en su interior y menos oxidación sufrirán los frutos.

6. Con las **piñas** podéis hacer algo parecido, pero en este caso hay que comprarlas maduras porque una vez cortadas ya no lo hacen, a diferencia del plátano. Guar-

dadlas desde el momento de su adquisición en la nevera, y si sólo consumís una parte, guardad el resto, con su corteza, pegándole al corte film transparente e introduciendo el resto del fruto en un tupper que se quede lo más lleno posible.

7. En cuanto a las **castañas** y los **cocos enteros,** para que no pierdan jugosidad interior, a pesar de su cáscara dura, conservadlos en un sitio fresco encima de una bandeja o en la nevera, y las **batatas** y los **boniatos,** como las **patatas,** a 8 o 10°, en algún sitio seco y oscuro.

CARNES, AVES Y PRODUCTOS CÁRNICOS CRUDOS, CÓMO CONSERVARLOS EN LA NEVERA

1. Hay muchas **clases de carne,** aunque las más consumidas son las de ganado vacuno, vaca, ternera, añojo, toro... Pero también nos alimentamos de carne de cerdo, de cordero, de cabra, de caballo, de aves y de carne de caza. La **caza mayor** la constituyen el ciervo, el corzo, el gamo, el jabalí..., y la **menor** la perdiz, la liebre, el conejo, la codorniz, el pato, el tordo...
2. Las **carnes,** al igual que los pescados, son bastante más perecederas y más peligrosas que las verduras o las frutas y con ellas habrá que extremar las precauciones. Ningún tipo de carne necesita un lavado previo, así que, **por favor, no las lavéis,** pues pierden sabor, e incluso mojadas se podrán deteriorar con más rapidez, por mucho que las sequéis. Si la carne chorrea jugo en exceso, y suele ser lo normal, frotadla suavemente con papel de cocina para secarla bien. Se os conservará bastante mejor y también al cocinarla obtendréis mejores resultados.
3. Podéis guardar **cualquier tipo de carne** en un tupper rectangular o cuadrado, en una pieza o en filetes, chuletas..., colocándolo en **la zona más fría de la nevera** porque tenemos que conseguir que las gotitas que se van a formar en la cara interior de la tapa del recipiente lleguen a congelarse, señal de que la estáis conservando bien, a la temperatura correcta. Si tenéis recipientes con rejilla podéis utilizarlos para la carne y el pescado, porque los jugos que estos alimentos van a soltar, a pesar de haberlos secado, se colarán debajo de la rejilla y la conservación será mejor. En principio yo no tendría ningún producto cárnico crudo más de un día en la nevera, porque, para mi gusto, empieza a oler enseguida.
4. Si en lugar de carne compráis **despojos,** entre los que se cuentan la lengua, los riñones, el hígado, los sesos, los callos, las criadillas, el bofe..., tendréis que ser todavía más cuidadosos, pues al tener un alto valor nutritivo son más delicados y están expuestos a muchas infecciones. Limpiadlos y congeladlos inmediatamente, ver pág. 75, o cocinadlos.
5. Ni siquiera hay que lavar los **higaditos del pollo** o **del conejo,** ni los **riñones** de estos últimos, o del cordero. Quitadles a los primeros los filamentos amarillosos y grasientos que llevan y los coágulos de sangre cerca del corazón; normalmente vie-

nen ya sin hiel, pero si queda algún trocito verde, eliminadlo con unas tijeras. Los riñones de cerdo o cordero, con quitarles la piel que los recubre eliminando la grasa de alrededor, será suficiente. En el caso de **filetes de hígado,** que sueltan tanta sangre, secadlos bien con papel absorbente de cocina pero tampoco los lavéis y cocinadlos cuanto antes, pues son muy perecederos.

6. En cuanto a la **carne picada,** mi consejo será que **nunca** la adquiráis ya picada, porque de esa manera no sabréis lo que os han picado, ni cuánta grasa os han incluido, ni de qué tipo. Además, si la compráis ya picada y envasada, de acuerdo con la legislación vigente, llevará algún aditivo para prolongar su conservación, puesto que es un producto altamente perecedero. Pensad que al estar picada está ofreciendo infinitas caras o, lo que es lo mismo, una gran superficie a las bacterias, que la podrán atacar más deprisa y mejor que si estuviera en un solo bloque. **Usadla el mismo día de su adquisición, sin conservarla en la nevera** pero guardándola allí hasta el momento de cocinarla, o congeladla recién adquirida. Los que todavía se atreven a decir que se puede conservar un día o dos son unos irresponsables y unos ignorantes.

7. Si no tenéis tuppers apropiados para conservar estos tipos de carnes en la nevera, envolvedlas en bolsas de plástico fuerte ajustándolas bien, sin precintarlas, y colocadlas en **la zona más fría** del aparato. Tened la precaución de poner debajo una bandeja por si las carnes chorrearan por algún sitio, a pesar de estar en una bolsa, y vigiladlas para consumirlas al día siguiente, antes de que empiecen a oler de diferente manera. Nunca las dejéis en las bandejitas de porespan cerradas con film, en las que a veces las adquirimos, porque allí dentro queda aire que las va a estropear rápidamente.

8. Cuando vayáis a consumir cualquier tipo de carne, sacadla de la nevera y **retiradle toda la grasa que pueda llevar,** en muchas ocasiones muy visible como en el lomo o en el solomillo de añojo o de cerdo. Aunque los carniceros y demás profesionales de la cocina siguen diciendo, como antaño, que estas grasas dan jugosidad, se trata de **grasa saturada,** como sebo, puesto que todos los animales se crían muy deprisa, cebándolos para que engorden más y cuanto antes, y esta grasa no sabe a nada en absoluto. Eso sí, constituye un peligro para nuestra salud y una fuente importante de **calorías «escondidas».** Por ello los médicos recomiendan hoy que se tome mucho más pescado que carne, y ésta, como mucho, dos veces a la semana, ¡algo que, evidentemente, nadie hace!
También **podéis envasar todas estas carnes ya desprovistas de grasa,** puesto que la grasa se conserva peor que la carne. Al sacarlas de la nevera podréis cocinarlas directamente, sin tener que perder tiempo en limpiarlas.

9. Incluso las **aves** como el pollo y el pavo, o el conejo, cuyas carnes tienen pocas calorías, vienen hoy también acompañadas de cantidades considerables de grasa que hay que retirar. Quitadles al mismo tiempo los plumones o pelitos que pueden lle-

var en las patas, las alas, las pechugas, pero **tampoco las lavéis** porque no hace falta. Si queréis una medida más de higiene, limpiadlas siempre en seco, con papel absorbente de cocina.

10. Tampoco dejéis que estas carnes, al sacarlas de la nevera, adquieran la temperatura ambiente antes de elaborarlas, como todavía muchos recomiendan. Cocinadlas en cuanto hayan perdido un poquito de frío, porque las bacterias y microorganismos que todos estos alimentos tienen de por sí, en la nevera se han estado «tranquilitos», pero en cuanto la temperatura sube, aunque sea levemente, empiezan a multiplicarse y la carne va a perder su frescura, su bonito color y su olor. ¿Sabéis que más de la mitad de las **infecciones alimentarias** que se producen en nuestro país se originan en los hogares? Y todas ellas por una **manipulación incorrecta** a la hora de tratar los alimentos que, desgraciadamente, muchos ignoran. ¡En el organismo de cualquier ser humano sano hay la «friolera» de unos **100 billones de bacterias** de 400 especies diferentes, la mayoría residiendo en el colon! **Por esta razón ningún alimento perecedero, ni crudo ni cocinado, debe permanecer ni un minuto fuera de la nevera.**

11. En cuanto a los **embutidos,** como tenemos una gran variedad, consultad su conservación y posible congelación en las págs. 99 y 100.

12. En las buenas pollerías y carnicerías ya os envasan **al vacío,** u os mandan a casa, los productos que acabáis de comprar. Podréis observar que el plástico del envase es fuerte y grueso, a prueba de «bombas». En estos envases vuestros productos cárnicos os pueden durar en la nevera, siempre que esté a la temperatura adecuada, bastante más tiempo, y si queréis congelarlos tal cual, podréis guardarlos durante meses, siempre que el congelador esté a la temperatura recomendada y no varíe.

PESCADOS Y MARISCOS CRUDOS, CÓMO CONSERVARLOS EN LA NEVERA

1. Con los **pescados crudos** os diré lo mismo que para las carnes y aves, sólo que insistiendo aún más, puesto que son todavía **más perecederos.**

2. Si tenéis la certeza de que el pescado está recién capturado, porque vivís en un puerto de mar o tenéis algún pescador en casa, o compráis pescados de cultivos marinos como doradas, rodaballos, corvinas… entonces sí que podríais conservarlo, lo mismo que la carne, en un tupper cuadrado o rectangular, encima de la rejilla, si la tiene, o en una buena bolsa de plástico y en la zona más fría de la nevera.

3. Pero en las grandes ciudades el pescado lleva ya varios días capturado cuando llega al consumidor y por ello no me gusta conservarlo durante más tiempo. Aunque estén bien envasados y la temperatura sea realmente baja, quizá no se estropeen en la nevera conservándolos más tiempo, pero tened la certeza de que van perdiendo frescura a medida que pasan las horas.

4. Dependiendo de las variedades habrá que lavarlo previamente o no, y siempre que no haga realmente falta, evitadlo, porque pierden sabor y calidad. En principio, todos los filetes de pescado que ya vienen sin piel ni espinas no deberían lavarse nunca. Limpiadlos en seco pasándoles las hojas que os hagan falta de papel absorbente de cocina y nada más.
5. Tampoco hay necesidad de lavar los que el pescadero nos pela al comprarlos, como son los **gallos, lenguados, lenguadinas, palometas...**
6. Los que eviscera el pescadero al adquirirlos, como **besugos, doradas, lubinas, truchas...,** o los que ya adquiere eviscerados como las **merluzas,** o los que limpiamos nosotros al llegar a casa como **boquerones, pescadillas, sardinas, salmonetes...,** sí que necesitan lavarse para quitarles bien todos los restos de sangre. Tendréis entonces que dejarlos escurrir y secarlos a conciencia con papel absorbente antes de conservarlos o congelarlos.
7. Los **mariscos** en general se podrían conservar de la misma manera que los pescados, pero como muchos de ellos son muy perecederos, yo no lo haría. Se pueden cocer muchos de ellos, como los moluscos, **mejillones, almejas, chirlas, berberechos, navajas...,** en su propio jugo en el microondas, el mismo día de la compra, sin añadirles absolutamente nada de líquido, a condición de que se cocinen muy bien tapados para que no pierdan ni una gota del jugo que van a soltar. Con este jugo se conservan en la nevera en perfecto estado durante varios días siguiendo las técnicas de conservación de alimentos cocinados de la pág. 5, y también congelan estupendamente, ver pág. 78. Los emplearemos después, el día que los necesitemos, añadiéndolos en el último momento a una sopa, una paella, una fideuá… y agregando también todo el caldo concentrado que soltaron, si nos hace falta. Si se van a servir estos moluscos en salsa, añadidlos cuando esté totalmente terminada, mezclándolos con una cuchara de madera para que todos los sabores se junten entre sí y retirando el conjunto del fuego justo al empezar de nuevo la cocción, puesto que ya están cocinados. Si seguís todas mis indicaciones, ¡los resultados os sorprenderán!

   Si queréis consumir las **ostras** o las **almejas crudas,** dejad las primeras en su caja y las almejas en su malla, envolved ambas en un paño humedecido bien apretado para evitar que se abran, pero conservadlas en la zona más fría de la nevera tan sólo unas horas, hasta el momento de degustarlas, ya que pueden transmitir un olor demasiado fuerte. Colocad debajo una bandeja para que el paño no chorree. Aun así, estos moluscos pueden empezar a morirse y desde luego van perdiendo frescura por momentos.
8. Los mariscos más resistentes, como los **calamares,** el **pulpo,** la **sepia...,** se podrían conservar 24 horas en la nevera como si se tratara de pescados, pero si no es totalmente necesario, no lo hagáis. Si los congelamos, los mantenemos con la misma frescura que tienen en ese preciso momento.

ALIMENTOS DELICADOS Y PLATOS COCINADOS EN CASA, CÓMO CONSERVARLOS EN LA NEVERA

- Hoy todavía se pueden ver neveras en las que hay algo de comida «tirada» en un plato tapado con otro plato invertido, que habrá que tirar realmente por la noche porque su aspecto ya habrá cambiado, será como un «resto», con todo lo peyorativo que implica el término. Aunque nos parezca increíble, entre esos dos platos estará entrando y saliendo continuamente aire que no sólo lo resecará, sino que dejará escapar su olor, si fuera fuerte, transmitiéndolo a la nevera.
- Otras veces se tapa el plato, o el recipiente, con papel de aluminio, y aunque éste se pretenda adaptar bien a su superficie, no se llega a producir un cierre perfecto y estaremos en las mismas. Para una conservación corta, y si el producto no es delicado, os podrá durar unas horas, pero os estaréis arriesgando innecesariamente. Además, el papel de aluminio no es impermeable, aunque pueda parecerlo a primera vista.
- Si cerráis con **plastifilm,** es decir, con lámina de plástico transparente, conseguís un cierre perfecto porque se pega estupendamente, pero ni suprimís el aire interior ni lográis una estanqueidad total, porque esta lámina es demasiado fina y **tampoco es impermeable,** es decir, deja pasar cierta cantidad de aire. Por este motivo, aunque es mucho mejor que el papel de aluminio, tampoco es lo ideal. Ciertos platos se conservarán intactos algunas horas, pero los delicados, no. Sólo uso esta lámina de plástico para un rato, como máximo 24 horas, y **nunca** para productos perecederos.
- **Todos los platos cocinados,** sean verduras, guisos, pescados..., **todos, absolutamente todos, son muy perecederos** y se pueden conservar estupendamente tomando unas precauciones, más extremas cuanto más delicados sean sus componentes.
- Estos **alimentos cocinados, tan delicados,** necesitan forzosamente temperaturas bajas para que la actividad de las bacterias sea mínima. Todavía, desde muchos estamentos oficiales, se aconseja, para curarse en salud, que se tiren los «restos» que sobran de una comida, en lugar de enseñar al gran público cómo manipularlos correctamente para que duren en perfecto estado, cuando, además, todos disponemos hoy de neveras y congeladores más o menos grandes.
- Lo más importante a la hora de conservar y congelar es disponer de **buenos envases** y trabajar siempre a la **temperatura adecuada.** Si vuestra nevera es de aire frío circulante, es decir, **no frost,** tendréis aproximadamente la misma temperatura baja por todas partes, pero si es de las otras, colocad vuestros productos más perecederos, sean frescos o cocinados, en las zonas más frías y mejor a 3° que a 4°.
- Para que en el interior de los envases que contengan alimentos delicados haya la menor cantidad de aire posible, **algo imprescindible,** tendréis que seguir los pasos siguientes:

1. Escoged **siempre recipientes redondos** o con las esquinas matadas en redondo para que sean más herméticos, con **tapas semirrígidas** que permiten expulsar mejor el aire interior.
2. **Llenadlos hasta arriba** sin que su contenido se salga al cerrarlos, para que prácticamente no quede nada de aire en su interior, sin el cual las bacterias aerobias no pueden multiplicarse. Si están a medio llenar **no se os conservarán en absoluto,** porque esta «cámara de aire» será grande y el producto se os puede estropear de un día para otro, dependiendo de lo que se trate, un caldo casero de pollo o de carne, por ejemplo.
3. Rellenad estos recipientes **en cuanto se acaba de cocinar** y se apaga el fuego. Si guisáis en una olla superrápida, algo que yo llevo aconsejando desde hace más de veinte años y que hoy, por fin, se recomienda desde muchas esferas científicas, en cuanto baja el regulador o la válvula de presión y se pueda abrir la olla. Por ello hay que comprar envases de calidad que aguanten un amplio abanico de temperaturas, entre los 100º-120º y los 40º bajo cero, que servirán tanto para la conservación en la nevera como en el congelador.
4. **Tapadlos inmediatamente** con su tapa, **bien calientes, casi hirviendo,** y, acto seguido, levantadla por un extremo, o la lengüeta de la misma, para expulsar el poquísimo aire que queda en el interior, presionando al mismo tiempo la tapa, en el centro, hacia abajo. Si los dejáis destapados, como muchos creen que se debe hacer, todos los microorganismos que se encuentran en el aire caerán sobre ellos e influirán en su conservación posterior. Estos alimentos sacados de la olla o cacerola siempre tapada, justo en el momento en que se acaban de cocinar, están prácticamente estériles, es decir, sin bacterias. Como no dejamos casi espacio en el interior del tupper, ni casi aire, conseguimos una especie de «vacío» en su interior.
5. **Enfriadlos lo más rápidamente posible** llevándolos a un sitio fresco, una terracita, una ventana... o, si hace mucho calor, dentro de un recipiente con agua fría y cubitos de hielo.
6. **En cuanto estén a la temperatura ambiente, sin demorarse en absoluto** guardadlos en la zona más fría de la nevera. Si en este momento os fijáis, veréis que la tapa del tupper está ligeramente arqueada hacia dentro, ha adoptado una forma un poco cóncava, porque en el interior se ha hecho la especie de «vacío» de la que os hablaba anteriormente.
7. Si seguís todos estos pasos sin «comeros» ni uno solo, os aseguro que la conservación de vuestros platos cocinados será duradera y totalmente segura. Pero si no cumplís **al pie de la letra** todo lo que yo os indico, olvidaos de las garantías que os doy, pues no os servirá nada de lo que os digo.
8. **Si utilizáis otro tipo de envase, frascos de cristal, terrinas recicladas,** o cualquier otro recipiente que se os ocurra..., tened la completa seguridad de

que los alimentos se van a conservar mal y sin ninguna garantía. Os encanta, para aprovecharlos, usar los tarros de mermelada o de conservas, y esto es una barbaridad. Aunque los llenéis hasta arriba, cosa que nunca hacéis, su tapa no es estanca, dejará pasar aire y los alimentos se estropearán. Comprobadlo vosotros mismos: elaborad una gran cantidad de salsa de tomate y guardad una parte en un tupper hermético, siguiendo los pasos que os acabo de explicar, y otra porción en uno de estos frascos. Para que esta prueba sea fiable, guardad ambos recipientes en el mismo lugar de la nevera, uno al lado del otro, y podréis comprobar lo que ocurre en cada uno de ellos cuando han pasado varios días. En la superficie del frasco puede aparecer bastante pronto un moho o haberse agriado la salsa.

- **Estos tarros,** si os gusta aprovecharlos, pueden servir para guardar alimentos en la despensa, ¡o botones, o clavos, o tornillos… pero poco más!
- Como mucho **podríais utilizarlos** únicamente **en el congelador,** siempre que no estallen y se hayan lavado muy bien previamente, con agua casi hirviendo o en el lavavajillas. Para probarlos con anterioridad, introducidlos vacíos dentro de una bolsa de plástico, cerradla bien y colocadla en el congelador al máximo de frío. Si estallasen, todos los trozos de vidrio permanecerían dentro de la bolsa, evitando así que se desparramaran por el aparato.
- Hace dos o tres años recibí un correo electrónico en el que me comentaban que usaban, para conservar y congelar, bricks de leche ya vacíos y limpios. ¿Limpios, higiénicos…? Creo que sobran los comentarios.
- Está muy bien reciclar todo lo que se pueda, pero para conservar alimentos delicados y perecederos, **olvidaos de los «reutilizados».**

ALIMENTOS CONGELADOS INDUSTRIALMENTE, CÓMO CONSERVARLOS CORRECTAMENTE

- Las **hortalizas** son uno de los productos más interesantes para adquirir ya congelados, sobre todo para las personas que no tienen tiempo de limpiarlas o de adquirirlas muy frescas. Antes que comprarlas ya lacias y feas, es muchísimo mejor disponer de las congeladas. Como la mayoría de las grandes fábricas de verduras congeladas se encuentran cerca de las zonas agrícolas productoras, Navarra, Valencia, Murcia…, los alimentos se congelan inmediatamente después de su recolección y conservan al máximo su sabor, color y valor nutritivo.
- También son muy interesantes ciertos **productos del mar** que se congelan en aguas profundas, a bordo de los mismos barcos pesqueros, por el método de la ultracongelación.
- Como estos alimentos congelados industrialmente, lo mismo que los que congelamos nosotros en casa, deben mantenerse a una **temperatura constante** de 18° bajo

cero **como mínimo,** para que no se rompa en ningún momento la «cadena del frío», ver pág. 73, cuando vayamos a introducirlos en nuestro congelador después de adquirirlos, éste deberá estar al máximo de frío. Desde el momento en que los retiramos de los arcones o vitrinas en los puntos de venta hasta que llegamos a casa, pierden frío y pueden estar a 15 o 16° bajo cero, en lugar de los –18° que necesitan, y hay que tratar de que recuperen lo más rápidamente posible esta temperatura ideal. Recordad que **un frío excesivo,** si los envases son los adecuados, **no perjudica en absoluto** a ningún alimento congelado, mientras que una subida de la temperatura, aunque sea en pequeña cantidad, puede influir negativamente en sus propiedades nutritivas.

UNA DESPENSA CARDIOSALUDABLE BÁSICA

Una despensa, cuarto trastero o armario más o menos grande, dependiendo de vuestras necesidades y posibilidades de espacio, para guardar todos los productos que se consumen habitualmente en vuestro hogar y que se conservan bien a **temperatura ambiente,** es imprescindible para mantener una alimentación sana, variada y equilibrada. Si no tenéis de nada o casi de nada en casa, difícilmente podréis cocinar. Si queréis trabajar con un mínimo de comodidad, y además ahorrar tiempo y dinero, es importante que dispongáis en casa de un mínimo de alimentos. Éstos dependerán de los hábitos de cada familia y de la edad de las personas que la forman, pues no es lo mismo una despensa para personas mayores que para una familia con niños.

Estos espacios deben ser lugares frescos, secos y bien aireados, limpios, sin polvo ni migas de ningún tipo que atraerían hormigas y otros insectos como moscas, cucarachas... Se deben limpiar y ordenar de vez en cuando, sobre todo si están bien surtidos, porque podemos olvidar en un rincón la existencia de algún producto.

Incluso la harina y el arroz, que tienen una duración larga, no se mantienen toda la vida y se pueden llenar de bichitos...

Os voy a incluir aquí una pequeña lista de elementos, lo que podríamos llamar una **despensa cardiosaludable básica,** que considero, en líneas generales, **casi indispensable** y que me pidió hace unos años la Fundación Española del Corazón.

Los alimentos que no deberían faltar serían:

- El **aceite de oliva virgen extra** que se vaya a gastar durante un mes. Como la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda **3** o **4 cucharadas diarias,** en personas normales ya creciditas, esto equivale a 30 o 40 g al día, es decir, un litro al mes por cabeza, **contando el que se utiliza para cocinar y para aderezar,** siempre que se hagan todas las comidas a diario en casa. Como hoy tenemos una profusión de aceites vírgenes, se pueden tener 2 o 3 tipos de variedades diferentes, uno de sabor intenso para ensaladas y vinagretas como el Hojiblanca, otro más fuerte y estable para los fritos como el Picual, y otro de sabor suave y afrutado como el Arbequina para mayonesas, pastelería...

- **Aceitunas,** si os gustan, en frascos o latas, que son una buena fuente de vitamina E y con bastante calcio. Recordad que las negras tienen el doble de calorías que las verdes.
- **Ajos, cebollas** y **patatas.**
- **Arroz, azúcar, harina,** varios briks de **leche,** semidesnatada para los niños, como ahora recomiendan los pediatras, y desnatada para personas con problemas de colesterol o que no quieran tomar nada de grasa.
- **Café** molido en pequeña cantidad y en grano, que conserva más aroma, y café soluble con y sin cafeína, **miel, cereales** para el desayuno en los que os especifiquen el tipo de grasa que llevan, ver pág. 37, y **chocolate puro** para que sólo lleve su grasa, la manteca de cacao, ya que ahora la Unión Europea permite que se llamen chocolates los que también llevan otro tipo de grasa añadida, de coco y palma normalmente, y que antes se consideraban sucedáneos.
- **Condimentos** y **especias** como **azafrán** auténtico, y en lugar del colorante amarillo químico que se encuentra en todas partes bajo ese nombre, **cúrcuma,** un colorante amarillo natural derivado del jengibre y que encontraréis con facilidad en los supermercados Mercadona. **Canela** en rama y molida, **vainilla** en forma de vaina, o en polvo como azúcar avainillada. **Cominos, guindillas, pimentón** dulce y picante, a ser posible de La Vera, ligeramente ahumados y con un aroma y sabor extraordinarios.
- Si os gusta una cocina un poco sabrosa yo añadiría **mostaza de Dijon** para todas las mayonesas, vinagretas y carnes, y para usar sólo de vez en cuando, **salsa inglesa,** también llamada salsa Perrins o Worcerstershire, **ketchup** y **tabasco.**
- **Espaguetis** y **pasta** de varias clases y formas, **maicena, sémola, tapioca** o **fideos** de cabello para elaborar sopas o más gorditos para elaborar fideuás.
- **Granos de pimienta blanca** y **de pimienta negra** con su ralladorcito ya incorporado para usarlas recién molidas, con más aroma y sabor, y **nuez moscada** entera para rallarla en el momento.
- **Hierbas aromáticas para cocinar,** las que os gusten, como **albahaca, eneldo, estragón, laurel, orégano, romero, salvia, tomillo...,** que pueden ser secas, o mejor aún frescas. Son muy saludables, pues además de sus múltiples propiedades antisépticas y digestivas nos ayudan a usar menor cantidad de sal al proporcionar un aroma intenso.
- **Hierbas aromáticas para preparar infusiones,** en bolsitas, muy cómodas, o en hojas sueltas que tienen más sabor, como **manzanilla, menta, poleo, té, tila...** Para las personas que no quieran tomar cafeína hay una gran variedad de **tés sin teína,** con sabor sólo a té, o a limón, naranja, fresa y melocotón que son estupendos.
- **Latas de pescados** y **mariscos,** envasados en aceite de oliva o en aceite de oliva virgen extra, que siguen conservando sus buenos ácidos omega 3, de **bonito** o **atún blanco,** de **caballa,** de **sardinas** o **sardinillas, de mejillones...**
- **Latas de tomate natural triturado clase extra,** que yo uso continuamente, y mis lectores habituales saben por qué, o de **salsa de tomate** pero escogiendo siempre

las elaboradas sólo con verduras y aceite de oliva sin féculas añadidas ni grasas ni aditivos extraños…

- **Leche condensada** en lata, si hay niños, para hacerles tartas rápidas caseras, alguna de **leche concentrada** o **evaporada** que nos va a sustituir en muchas ocasiones a la nata líquida, unos **frascos de confitura** mejor que mermelada, y **levadura en polvo** si se elaboran bizcochos.
- También alguna lata de **melocotón,** de **piña** o de **macedonia, al natural,** para hacer postres sencillos.
- **Legumbres** de la temporada, **lentejas, garbanzos, judías blancas, rojas, pintas…** Si tenéis una buena olla superrápida no tardaréis más de 6 o 7 minutos en cocinarlas.
- **Sal siempre yodada,** como también recomienda la OMS.
- En cuanto a las **verduras en conserva,** prefiero tenerlas congeladas, puesto que mantienen todas sus vitaminas, mientras que en la esterilización de los frascos se pierden las vitaminas termolábiles como la C. Pero, si os gustan, para una emergencia podéis tener **frascos de espárragos** mejor que latas, alguna de **pimiento morrón,** de **pimientos del piquillo,** de **maíz** y de **palmitos,** que no se pueden conseguir de otra manera. ¡Y estaréis de acuerdo conmigo en que los champiñones, las alcachofas o los ajetes frescos envasados no saben ni remotamente como los frescos cocinados en casa!
- **Vinagre,** que, como en el caso de los aceites, puede ser de varias clases, de vino blanco, de vino tinto, de jerez, sidra, manzana o el balsámico, que está tan de moda.
- También algún **vino blanco** y **tinto,** algún tipo de **jerez seco** y de **brandy,** todos ellos de calidad, y que emplearemos para guisar. El alcohol, durante la elaboración, se evaporará, y los niños podrán también tomar estos platos.
- Y no pueden faltar nuestros maravillosos **frutos secos,** como pasas, higos secos, orejones… o nueces, almendras, avellanas, piñones..., ricos en minerales, proteína y buena grasa también omega 3, siempre tomados con moderación porque tienen muchas calorías, aunque para una conservación larga y con garantías es preferible guardarlos en la nevera o el congelador, como veremos más adelante.

ALIMENTOS QUE SE PUEDEN TENER COMO «FONDO DE NEVERA»

Además de la despensa cardiosaludable, si estáis convencidos de lo importante que es mantener a lo largo de la vida una alimentación sana y variada, tendréis siempre **en la nevera** los alimentos frescos que consumís a menudo y ella será vuestra «despensa o armario frío», lo que yo llamo **«fondo de nevera».**

Lo mismo que tenemos en nuestro hogar un «fondo de armario» con el cual salimos airosos en cualquier situación, en una casa en la que se guisa habitualmente se pueden tener a mano toda una serie de «primeros auxilios fríos» que nos van a ayudar enormemente a la hora de alimentarnos y de ponernos a cocinar.

De lo contrario improvisaréis y comeréis «cualquier cosa», saltándoos incluso alguna comida, algo malísimo para nuestra salud, como lo afirman cada día nuestros médicos especialistas. En mi libro *Menús para estar sanos y no engordar,* editado también por Espasa, ya os explicaba las consecuencias nefastas que dicha práctica acarrea y que no podéis ni imaginar, entre ellas perder masa muscular y por tanto favorecer la osteoporosis y ¡hasta coger kilos de más, como lo oís!

En nuestro país, a pesar de que hace ya muchos años que todo el mundo tiene nevera, ésta puede estar «desierta», ya que sigue subsistiendo la malísima costumbre de tener rodando por la cocina alimentos que deben estar a la fuerza en el frío como el queso, los embutidos, platos del día anterior, e incluso las naranjas y los limones si se compran para varios días... También es cierto que hay un **desconocimiento total y absoluto sobre la conservación,** y no digamos **sobre la congelación,** y si estas operaciones se hacen mal, como efectivamente se hacen, **los resultados son catastróficos** y no gustarán a nadie que tenga la sensibilidad necesaria.

Estos alimentos guardados en este «fondo de nevera» no pueden permanecer allí indefinidamente, pero si los conserváis correctamente, como vais a aprender en este libro, os sorprenderéis de los resultados conseguidos.

Dependiendo del producto de que se trate, y del tiempo que vaya a transcurrir hasta su consumo, lo guardaréis en la nevera o en el congelador, es decir, que un mismo producto puede estar en el «fondo de nevera» unos días, o meses en el «fondo de congelador».

Como cada «fondo de armario» es distinto de una persona a otra, dependiendo de sus gustos, sus costumbres, sus aficiones, su edad, su estilo de vida..., cada «fondo de nevera» y de «congelador» serán diferentes.

Os voy a dar, sin embargo, una lista de alimentos que se pueden tener siempre o casi siempre en la nevera, y luego cada uno, individualmente, escogerá los que le interesa tener allí. También os indico las páginas en las que encontraréis cómo conservarlos.

- **Aceitunas de varias clases,** si se han comprado en terrinas de plástico o en latas que ya se han abierto, ver pág. 93.
- **Ajos enteros pelados,** si los usáis a menudo, guardadlos simplemente en un tupper pequeño **lleno hasta arriba,** donde os durarán en perfecto estado más de una semana. Tened la precaución de no dañarlos al pelarlos para que el diente quede entero.
- **Alcaparras, pepinillos** y **demás encurtidos,** ver pág. 102.
- **Bacalao salado,** ver pág. 94.
- **Gazpacho,** en verano, ver pág. 104.
- **Huevas secas de pescado,** si os gustan, y **cecina,** ver págs. 160 y 94 respectivamente.
- **Huevos crudos** y **cocidos,** ver pág. 107.
- Latas de semiconserva como las **anchoas en aceite de oliva,** ver pág. 108.

- La **leche,** si es fresca, siempre, y la de brick, si ya está abierta.
- Las **cebollas** si se compran **ya peladas** o si **están partidas** porque hemos consumido una parte. También las podéis tener siempre en la nevera, aunque estén enteras, si no tenéis un sitio fresco y oscuro para almacenarlas, ver punto 12 de la pág. 43.
- Las **cebolletas,** que al ser frescas, necesitan frío para conservarse bien, ver pág. 44.
- Los **frutos secos** si queréis tenerlos siempre en perfecto estado, ver pág. 104.
- Los **limones** en toda época, y todas las **frutas** y **hortalizas de temporada,** ver págs. 41 y 45.
- Los **embutidos** que os gusten, lomo embuchado, chorizo, jamón serrano loncheado y en tacos..., ver págs. 99 y 101.
- **Mermeladas caseras, abiertas** o **sin empezar,** ver pág. 111.
- **Membrillo casero,** ver pág. 110.
- **Pan rallado normal** o **pan provenzal,** ver págs. 114 y 115.
- **Paquetitos de pescados ahumados,** ver pág. 94.
- **Perejil fresco, en ramitas enteras,** conservadas como he explicado en el punto 12 de la pág. 43. Olvidaos de tenerlo en agua en la nevera como si fueran flores, pues este método es mucho más práctico, seguro y moderno.
- **Postres caseros** elaborados por vosotros mismos, como **flanes, natillas...**
- Productos lácteos, como **quesos,** las variedades que os gusten, ver pág. 119, **mantequilla,** ver pág. 110, **yogures, cuajada, nata líquida para cocinar** o **para montar,** ver pág. 112.
- **Queso rallado,** si lo usáis a menudo, y lo ralláis en casa, ver pág. 120.
- **Salsa de tomate casera,** que, si seguís todos los pasos explicados en la pág. 121, os durará mucho tiempo.
- **Salsas industriales ya abiertas** como la **mostaza,** el **ketchup,** la **salsa de rábano picante,** si la consumís, la **carne de ñora** y **de pimiento choricero** o la **pimienta verde...,** ver pág. 121.
- **Tomates,** siempre que no los adquiráis demasiado verdes, una costumbre muy española que personalmente me horroriza.

EN QUÉ CONSISTE LA CONGELACIÓN

- Todos los alimentos contienen en su interior una cantidad muy importante de agua, a veces hasta un 90% o incluso más, y la congelación consiste precisamente en congelar esta agua interior. Si metemos en el congelador un trozo de carne, congelamos el agua o los jugos que esa carne tiene dentro, la convertimos en cristales de hielo. Éste es el principio de la **congelación,** que debemos diferenciar muy bien de la **refrigeración.** Ambos sistemas tratan de conservar los alimentos por el frío, pero con diferentes temperaturas. Mientras que con la refrigeración, empleando unas temperaturas entre 3 y 5°, **dificultamos** el desarrollo de los microorganismos en nuestros alimentos perecederos, con la aplicación intensa de frío, es decir, con la congelación, conseguimos **paralizar** totalmente esta actividad bacteriológica y enzimática que los ataca después de un período más o menos corto de tiempo. Una vez congelados, podemos frenar su deterioro manteniéndolos a una temperatura de 18° bajo cero.
- En su estado natural, como ya hemos visto, los alimentos de origen animal y vegetal comienzan a sufrir transformaciones a medida que pasa el tiempo. A temperatura ambiente las bacterias trabajan activamente, se multiplican y llegan a transformar los alimentos en incomestibles o francamente tóxicos. El frío entorpece esta actividad bacteriana. Por ello, el principal factor de la congelación reside en la **temperatura.**
- A 0° las bacterias se reproducen con cierta dificultad, lentamente, y por debajo de esta temperatura se inmovilizan y ya son incapaces de alterar las condiciones naturales de los alimentos. Por debajo de los 7° bajo cero se consigue la destrucción de otra serie de microorganismos de menor peligrosidad que las bacterias, pero también perjudiciales para los alimentos. Pero la gran maravilla en materia de frío es la posibilidad de obtener **temperaturas inferiores a los 18° bajo cero,** porque a partir de este punto es posible neutralizar casi por completo la acción de las **enzimas,** que también afectan al sabor y a la textura de los alimentos. Por ello, un **puré de bebé** congelado a tan sólo 18° bajo cero presenta, al descongelarse, una estructura totalmente deshecha, como «abierta», debido a la acción de estas enzimas, mientras que si se congela a 24° bajo cero o a 30°, como mandan las reglas internacionales, quedará perfecto.
- La **congelación** consiste pues en la **aplicación intensa del frío, deteniendo así la actividad bacteriológica** y **enzimática** que destruye los alimentos. Es, además, el procedimiento más sencillo y menos artificial para conservar los alimentos **sin alterar sus condiciones naturales.**
- Para que los productos alimenticios que entren en el congelador en buen estado salgan exactamente del mismo modo, una vez descongelados, hay que realizar la congelación y el envasado siguiendo unos **principios** o **reglas generales** que vais a encontrar a continuación y que deben conocerse y respetarse **escrupulosamente** si se quieren obtener buenos resultados. Estos alimentos **congelados** y **conservados en condiciones correctas,** es decir, sin cortar en ningún momento la «cadena del frío»,

conservan todas sus propiedades, incluido su valor alimenticio. Su textura, color y sabor permanecen inalterables. Pero no será así si congelamos a temperaturas inadecuadas, como todavía se recomienda erróneamente.

- **La congelación es, hoy día, el método de conservación más sano** y ha supuesto una revolución en la vida de muchas personas al ser la herramienta indispensable para conservar muchos productos alimenticios, tanto frescos como congelados industrialmente o en casa.

CLASES DE CONGELACIÓN

Tenemos tres maneras diferentes de congelar alimentos:

1. La congelación abierta, al descubierto o por contacto.
2. La congelación en bloques, la que vamos a realizar introduciendo nuestros alimentos frescos o cocinados en tuppers o bolsas de congelación.
3. La congelación por revestimiento de hielo, utilizada principalmente en la industria y que para uso doméstico no aporta ninguna ventaja.

CONGELACIÓN ABIERTA, AL DESCUBIERTO O POR CONTACTO

- Es el método que hay que seguir para congelar **ciertos alimentos pequeños** como **fresas, frambuesas, albóndigas, croquetas crudas** o **fritas, guisantes desgranados...,** de modo que queden, después, sueltos dentro de un paquete y sin formar un bloque. También se emplea en pastelería para congelar trozos individuales de tarta, petisús vacíos o rellenos como los bocaditos de nata, merengues...
- Para ello escoged preferentemente una bandeja que quepa en el congelador y colocad sobre ella los alimentos a congelar, **en una sola capa y sin que se toquen** unos con otros. Introducidla en el congelador **a la máxima temperatura de frío** y, cuando los productos estén completamente duros, como piedras, sacad la bandeja y envasadlos en bolsas o en recipientes aptos para la congelación. Personalmente prefiero guardar estos productos en tuppers para evitar que sufran deformaciones al manipular el congelador, pero también pueden envasarse en bolsas de congelación y guardarlas en una zona donde no vayamos a estar tocando todos los días.

QUÉ PODEMOS CONGELAR EN CASA

- Aunque se pueden congelar **una gran cantidad de productos frescos** y **la gran mayoría de platos cocinados,** hay ciertos **alimentos crudos** que no son recomendables porque nos van a complicar la vida o porque los resultados, después, no son demasiado buenos, por ejemplo las hortalizas y frutas en general.

- Si se tiene cosecha propia el planteamiento cambia entonces por completo, y, ante la perspectiva de tirarlos, es preferible utilizar este método de conservación, aunque sea un poco trabajoso.
- Para los **alimentos** o **platos cocinados por vosotros** y **congelados después,** yo pienso que si los tenéis en el congelador durante **dos** o **tres meses** es más que suficiente. Si por un viaje o cualquier otra circunstancia debéis prolongar este tiempo, recordad que si no ha habido ninguna variación de temperatura durante ese largo período, **es imposible que se haya desarrollado ningún proceso bacteriológico** y el alimento o el plato cocinado seguirán siendo aptos para el consumo, ya que no se han podido estropear. Si los dejáis mucho más tiempo podrán, tan sólo, perder algo de su valor nutritivo, o tener un sabor y un color menos acentuados, o peor vista, o haber sufrido pequeños cambios en su estructura como sucede con ciertos quesos, que si se congelan durante demasiado tiempo se empiezan a desmoronar. Si **siguen bien envasados** y el congelador está inmaculadamente limpio, como tiene que estar, y a la temperatura adecuada, no se puede producir ningún problema infeccioso.
- Aunque se ha repetido y se sigue repitiendo hasta la saciedad que los platos cocinados deben aliñarse más suavemente si se van a congelar, porque se pueden poner demasiado «fuertes» o sabrosos, en los más de treinta años que llevo congelando, puesto que siempre he guisado un día para muchos, **nunca lo he observado.** Tan sólo he comprobado, en el caso de congelar pimientitos fritos de Padrón, que luego suelen picar «a rabiar», pero no puedo asegurar categóricamente que se deba al proceso de la congelación, puesto que ya sabéis que «unos pican y otros no». Sin embargo, y es algo muy curioso, si elaboráis en casa un **falso alioli** veréis que a medida que pasan los días en la nevera va perdiendo su sabor a ajo. Como me dura en perfecto estado varios días, ver pág. 120, yo lo hago con sabor fuertecito, con 3 o 4 dientes de ajo: el día de su elaboración sabe bastante a ajo, pero al día siguiente ya está suavito, como si sólo hubiera usado un diente.
- Es importante también congelar siempre **cantidades de acuerdo con vuestras necesidades personales,** es decir, que si sois una o dos personas, congelad en una o dos porciones. Sería absurdo congelar por ejemplo sopa para tres personas si sólo se va a utilizar una ración. Las otras dos, que os sobrarían, tendríais que guardarlas inmediatamente después de descongeladas en la nevera y consumirlas en muy poco tiempo, puesto que, como veremos más adelante en la pág. 86, son más perecederas que recién elaboradas.
- Por último, antes de empezar a congelar cualquier producto os aconsejo que tengáis el congelador **en su punto máximo de frío** y **todos los elementos necesarios preparados** encima de la mesa de la cocina, bolsas, tuppers, precintos, etiquetas, rotuladores… para trabajar con rapidez y comodidad.
- Cuando los paquetes estén llenos, llevadlos todos juntos cerca del congelador y abridlo durante el menor tiempo posible para que le entre la mínima cantidad de aire «calien-

te», que es el del ambiente. También podéis enfriarlos previamente durante unas horas en la nevera y pasarlos luego al congelador, aunque si éste es potente, no hará falta.

CÓMO CONGELAR CORRECTAMENTE EN CASA. PASOS A SEGUIR

1. Congelar sólo alimentos que estén muy frescos y en perfectas condiciones.
2. Congelar los alimentos lo antes posible tras su recolección y/o preparación.
3. Antes de congelar, poner el congelador al máximo de frío.
4. Manipular los alimentos lo menos posible y mantenerlos muy limpios.
5. Protegerlos con envolturas a prueba de humedad y de vapor extrayendo la mayor cantidad de aire del interior. El **plastifilm,** hoy por hoy, **no sirve para congelar.**
6. Antes de congelar las comidas calientes dejar que se **enfríen rápidamente** en un sitio lo más fresco posible, luego refrigerarlas en la nevera si se quiere, y de allí pasarlas al congelador.
7. Seguir siempre las **técnicas de congelación** y **descongelación,** que son muy sencillas pero **importantísimas** y que os explico aquí.

POR QUÉ DEBE CONGELARSE SIEMPRE LO MÁS RÁPIDAMENTE POSIBLE

- Si **la congelación es lenta,** es decir, si **la temperatura no es suficientemente fría,** el agua interior de los alimentos, al congelarse, forma grandes cristales de hielo con aristas muy pronunciadas y, como el agua aumenta de volumen al helarse, estos cristales rompen las paredes celulares de los alimentos.
  Después, al descongelarlos, notaremos por un lado que su estructura ha cambiado al romperse estas paredes y, por otro, que hay una salida importante de sus jugos interiores, es decir, que parte de las sustancias nutritivas y de las vitaminas de los alimentos se escapan por estas brechas abiertas alterándose así su calidad y pudiéndose llegar, incluso, a su deterioro.
- En la **congelación rápida,** a una temperatura de **25** o **30° bajo cero,** los cristales de hielo que se forman son muy pequeños y redondeados y no alteran la estructura celular de los productos, puesto que ni rompen ni deforman sus membranas celulares. Por tanto, tampoco se produce escape del líquido celular al exterior y el alimento mantiene todas sus propiedades nutritivas y todo su sabor original. ¡Cuántas personas comentan que el pescado fresco que han congelado en casa no les gusta porque ha soltado después mucha agua y ha perdido en sabor y en calidad! Y esto sucede, únicamente, porque no se ha hecho a **una temperatura suficientemente baja** para conseguir la formación de estos cristales pequeños. El pescado se ha congelado, evidentemente, pero con demasiada lentitud, y ha disminuido, por tanto, su calidad. Si este pescado fresco es de primerísima calidad y se congela y descongela correctamente, los resultados son maravillosos, ¡os lo puedo asegurar!

- Como ya habéis visto, para obtener resultados óptimos, como en el caso de la conservación, hay que congelar siempre productos de la mayor calidad y de la mayor frescura, recién recolectados o recién cocinados, y **nunca después de haber estado «rodando» en la nevera durante varios días.** Si se compró carne o pescado con la intención de cocinarlos o congelarlos al llegar a casa y, por los motivos que fueran, no se cocinaron ni se congelaron en crudo, estarán ya de «mírame y no me toques». Entonces los resultados después de la descongelación serán exactamente igual, ni fu ni fa, tirando a mal.
- Podríamos decir que **cualquier producto congelado** tiene **«memoria»,** es decir, recuerda en todo momento lo que se ha hecho con él desde el principio, y esto acaba trasluciéndose. Si se guardó en el frigorífico un plato cocinado con la intención de consumirlo en dos o tres días, y no se comió, de repente no podemos decidir congelarlo para evitar que se estropee. El alimento ya habrá empezado su proceso de descomposición y en el congelador no va a mejorarlo, ni mucho menos. Al contrario, esta descomposición o putrefacción quedará paralizada, pero en cuanto volvamos a temperaturas normales se acelerará, como si las bacterias y microorganismos que han estado aletargados a causa del frío quisieran **recuperar el tiempo perdido.** El envejecimiento que se había iniciado antes de la congelación proseguirá ahora mucho más deprisa.
- En un verdadero congelador doméstico, que no sea sólo conservador, la rapidez en la congelación se consigue pulsando con 24 horas de antelación el **botón** o **mando de congelación rápida** que todos los aparatos modernos que son verdaderos congeladores, llevan actualmente incorporado.
- Apuntaos bien en vuestra mente que si un producto fresco congelado por vosotros suelta mucha agua al descongelarse posteriormente en la nevera, es **porque se ha congelado despacio** al no ser la temperatura lo suficientemente baja, o porque se han querido congelar demasiados productos de una sola vez y se ha sobrepasado la capacidad de congelación de vuestro aparato, ver pág. 65.

REQUISITOS ESENCIALES PARA CONGELAR CORRECTAMENTE EN CASA ALIMENTOS FRESCOS O COCINADOS

1. El congelador debe tener 4 estrellas, como veremos más adelante.
2. No se pueden congelar cantidades superiores al poder de congelación del aparato, ver pág. 65.
3. Hay que enfriar el aparato al máximo antes de introducir nuevos productos sin congelar pulsando el **botón de congelación rápida.** Debe estar a menos de 24° bajo cero, si es a 30° bajo cero, mucho mejor. **El exceso de frío nunca perjudica.**
4. Se debe utilizar, si lo hay, el compartimento de congelación rápida.
5. **Todos los productos alimenticios,** tanto frescos como cocinados, **absolutamente todos, deben estar perfectamente envasados.** Utilizando solamente

- Como ya habéis visto, para obtener resultados óptimos, como en el caso de la conservación, hay que congelar siempre productos de la mayor calidad y de la mayor frescura, recién recolectados o recién cocinados, y **nunca después de haber estado «rodando» en la nevera durante varios días.** Si se compró carne o pescado con la intención de cocinarlos o congelarlos al llegar a casa y, por los motivos que fueran, no se cocinaron ni se congelaron en crudo, estarán ya de «mírame y no me toques». Entonces los resultados después de la descongelación serán exactamente igual, ni fu ni fa, tirando a mal.
- Podríamos decir que **cualquier producto congelado** tiene **«memoria»,** es decir, recuerda en todo momento lo que se ha hecho con él desde el principio, y esto acaba trasluciéndose. Si se guardó en el frigorífico un plato cocinado con la intención de consumirlo en dos o tres días, y no se comió, de repente no podemos decidir congelarlo para evitar que se estropee. El alimento ya habrá empezado su proceso de descomposición y en el congelador no va a mejorarlo, ni mucho menos. Al contrario, esta descomposición o putrefacción quedará paralizada, pero en cuanto volvamos a temperaturas normales se acelerará, como si las bacterias y microorganismos que han estado aletargados a causa del frío quisieran **recuperar el tiempo perdido.** El envejecimiento que se había iniciado antes de la congelación proseguirá ahora mucho más deprisa.
- En un verdadero congelador doméstico, que no sea sólo conservador, la rapidez en la congelación se consigue pulsando con 24 horas de antelación el **botón** o **mando de congelación rápida** que todos los aparatos modernos que son verdaderos congeladores, llevan actualmente incorporado.
- Apuntaos bien en vuestra mente que si un producto fresco congelado por vosotros suelta mucha agua al descongelarse posteriormente en la nevera, es **porque se ha congelado despacio** al no ser la temperatura lo suficientemente baja, o porque se han querido congelar demasiados productos de una sola vez y se ha sobrepasado la capacidad de congelación de vuestro aparato, ver pág. 65.

REQUISITOS ESENCIALES PARA CONGELAR CORRECTAMENTE EN CASA ALIMENTOS FRESCOS O COCINADOS

1. El congelador debe tener 4 estrellas, como veremos más adelante.
2. No se pueden congelar cantidades superiores al poder de congelación del aparato, ver pág. 65.
3. Hay que enfriar el aparato al máximo antes de introducir nuevos productos sin congelar pulsando el **botón de congelación rápida.** Debe estar a menos de 24° bajo cero, si es a 30° bajo cero, mucho mejor. **El exceso de frío nunca perjudica.**
4. Se debe utilizar, si lo hay, el compartimento de congelación rápida.
5. **Todos los productos alimenticios,** tanto frescos como cocinados, **absolutamente todos, deben estar perfectamente envasados.** Utilizando solamente

papel film o lámina de plástico transparente **no se consiguen buenos resultados.** Por ello, muchísimas personas «odian» literalmente la congelación, porque cuando probaron y lo hicieron mal, después de la descongelación, que también pudo realizarse de manera errónea, consiguieron unos productos desastrosos, muy diferentes a los primitivos frescos.

ESTRELLAS DE UN FRIGORÍFICO-CONGELADOR, QUÉ SON. NORMAS INTERNACIONALES DE CONGELACIÓN

Para medir la capacidad de producir frío de un frigorífico-congelador se ha establecido un código cuyos símbolos son estrellas, y a cada estrella le corresponden 6° bajo cero.

1. **Frigoríficos de 1 estrella** son aquellos que alcanzan en el compartimento congelador una temperatura mínima de 6° bajo cero. Nos congelan el agua para disponer de cubitos de hielo pero **no sirven para congelar alimentos frescos,** y en ellos los alimentos comprados ya congelados se pueden conservar **tan sólo 24 horas.**
2. **Frigoríficos de 2 estrellas** son los que alcanzan 12° bajo cero en el compartimento congelador y, como los anteriores, **tampoco sirven para congelar alimentos frescos,** aunque se usen para ello... En ellos se pueden conservar alimentos ya congelados **dos** o **tres días nada más.** Estos dos modelos han caído hoy prácticamente en desuso. Sólo se instalan en apartamentos pequeños y en los sitios de playa, pero sus usuarios ignoran, la mayoría de las veces, las limitaciones que tienen.
3. **Frigoríficos de 3 estrellas** cuya temperatura más baja en el compartimento congelador es de 18° bajo cero, y, aunque **tampoco deberían utilizarse para congelar alimentos frescos,** la realidad es que se usan para ello, por desconocimiento la mayoría de las veces. Al descongelar estos productos los resultados no gustan, puesto que se han congelado a una temperatura incorrecta, demasiado alta, y por ello la congelación casera tiene tantos detractores. Estos frigoríficos **deberían servir** únicamente **para conservar correctamente durante varios meses alimentos ya congelados,** y por ello se denominan **conservadores.** Éste es el nombre que reciben aquellos aparatos que no llevan frigorífico incorporado, sino que son sólo un compartimento, con forma de arcón o armario. Son muy frecuentes en los supermercados y grandes superficies, y en su interior podemos encontrar un sinfín de productos congelados industrialmente como verduras, pescados, helados, tartas, postres, frutas, masas, patatas prefritas, pizzas, platos cocinados...

   Los frigoríficos que adquiráis con dos compartimentos y por tanto con dos puertas pero **con un único motor,** sólo alcanzan estos 18° bajo cero. Tened, pues, mucho cuidado al adquirir uno de estos modelos, ya que **no sirven para congelar correctamente alimentos frescos.**

   En cualquiera de estos tres tipos de aparatos, si metéis en ellos algún alimento fresco o cocinado, a la larga se congelará, puesto que su temperatura está por deba-

jo de los 0º, pero **no lo hará con la rapidez requerida ni con las garantías suficientes** y los resultados de la mayoría de alimentos y platos **no os gustarán** después de descongelados, sobre todo los pescados, los purés de los bebés, ciertos platos cocinados en casa... que **cambian de estructura.**

4. **Frigoríficos de 4 estrellas** son aquellos que alcanzan en el compartimento congelador una temperatura mínima de 24º bajo cero, llegando hasta los 25 y 30º bajo cero, y, como en el caso de los de 3 estrellas, conservan los alimentos ya congelados durante varios meses. Pero, además, son **los únicos capaces de congelar correctamente alimentos frescos.** Estas bajas temperaturas son necesarias, como ya hemos visto, para que los cristales de hielo que se forman en el interior de las células de los productos sean muy pequeños y para que éstos adquieran, en su interior, 18º bajo cero en menos de 24 horas. En todos estos casos la temperatura en el otro compartimento del frigorífico, es decir, en la nevera o frigorífico propiamente dicho, **debe oscilar entre 2** y **5º,** lo que permite conservar alimentos no congelados durante períodos variables dependiendo de las sustancias de que se trate. Se les llama vulgarmente **combis** y poseen dos motores independientes, uno para el frigorífico y otro para el congelador.

PODER O CAPACIDAD DE CONGELACIÓN DE UN CONGELADOR, QUÉ ES

- La cantidad de productos frescos que pueden congelarse **rápidamente, de una sola vez** y **cada 24 horas,** depende, en gran medida, de la potencia del congelador y es lo que se llama **poder** o **capacidad de congelación.** Habrá que seguir, en todo momento, las recomendaciones del fabricante en el libro de instrucciones del aparato.
- Esto quiere decir que si tenemos más kilos de los que podemos congelar en una sola vez, se debe empezar por congelar los más delicados, y el resto, ya envasados, guardarlos en la nevera hasta que les llegue su turno para poder congelarse.
- Este poder de congelación varía mucho de un aparato antiguo a uno moderno, y cada día se van consiguiendo aparatos con mayor poder de congelación.
- Si congelamos más cantidad de la recomendada, es probable que el frío se reparta de manera desigual y no llegue a penetrar en los alimentos con la rapidez necesaria para que se formen cristales pequeños. El frío tiene que llegar con rapidez al «corazón» de un paquete grande, los de mayor densidad.
- En la actualidad, este poder de congelación suele ser el 15% de la capacidad útil total del aparato, es decir, hasta 15 kilos por cada 100 litros.
- Si tenemos la precaución de enfriar previamente el alimento o la preparación en la nevera, antes de introducirlo en el congelador, conseguiremos que su congelación posterior sea más rápida al haber bajado al máximo su temperatura inicial.

BOTÓN DE CONGELACIÓN RÁPIDA, QUÉ ES

- El termostato de un congelador salta y detiene el motor cuando alcanza la temperatura a la que le hemos programado, sean 18, 20 o 24° bajo cero. Cuando el motor del congelador funciona sin parar, el aparato está enfriando cada vez más, hasta su límite.
- Si pulsamos el **botón de congelación rápida,** también llamado **botón superfrost,** que todos los congeladores de cuatro estrellas poseen, conseguimos bajar su temperatura al máximo, unos 30 o 35° bajo cero, dependiendo del tipo de aparato, momento ideal para congelar tanto alimentos frescos como cocinados.
- Por ello, hay que apretar dicho botón **unas horas antes** o **con una antelación de 24 horas** si vamos a realizar una compra abundante y a congelar grandes cantidades de productos, todos los que nos permite el aparato dependiendo de su poder de congelación.
- Aunque no vayamos a congelar alimentos nuevos, ni frescos ni cocinados, simplemente si vamos a introducir varios alimentos ya congelados que acabamos de comprar, el congelador deberá estar a una temperatura inferior a los 18° bajo cero. Durante el viaje de vuelta a casa, estos alimentos ya congelados empiezan a «calentarse» o, lo que es lo mismo, pierden frío. Por tanto, cuanto más frío esté el congelador cuando se introduzcan en él estos nuevos productos, **mejor será, no sólo para ellos,** que recobrarán su temperatura de 18° bajo cero más deprisa, **sino para los ya existentes,** que subirían de temperatura, y las fluctuaciones de temperatura del congelador serán menores.
- Además, simplemente con abrir el aparato para cargarlo, ya introducimos en él, sin quererlo, aire caliente del exterior. Por ello es muy importante **abrir y cerrar lo menos posible tanto las neveras como los congeladores.** En una familia de cuatro personas, si no se tiene un poco de cuidado, ¡se puede llegar a abrir una nevera 90 veces al día! En ese caso, la temperatura de la nevera puede subir hasta los **5** o **6°,** y si en su interior tenéis alimentos o platos cocinados delicados, estaréis arriesgando vuestra salud, y os aseguro que no estoy exagerando en absoluto.
- Os aseguro que **no da igual,** y que **todas estas precauciones son muy importantes para que la calidad de los productos no se altere en absoluto.**
- En principio debemos contar con 4 o 5 horas para que los nuevos paquetes estén totalmente sólidos, aunque lógicamente dependerá mucho de la densidad del producto y de su volumen, pero para mayor seguridad os recomiendo que tengáis dicho botón de congelación rápida apretado hasta pasadas las 24 horas o hasta que comprobéis manualmente que todos los paquetes introducidos están duros como piedras. La carne fresca para congelarse requiere una temperatura más baja y más tiempo que el pescado, que es menos denso, ya que el frío penetra hasta su interior, hasta el «corazón» del paquete, con más lentitud.

- Recordad que **el frío en exceso no perjudica en absoluto** y, además, el gasto del aparato no es nada espectacular.
- También hay que mantener este botón de congelación pulsado siempre que se ponga el aparato en marcha por primera vez, después de cada desescarchado y cada vez que se produce un corte de luz.

COMPARTIMENTO DE CONGELACIÓN RÁPIDA, QUÉ ES

- Es el espacio más reducido del congelador, donde se alcanzan temperaturas más bajas, entre 25 y 35° bajo cero, y en el que colocamos los productos que vamos a congelar.
- Aunque existe en la mayoría de los **arcones** o **congeladores horizontales,** no es así en los congeladores **verticales** o **de tipo armario,** en los que los alimentos nuevos a congelar deberán colocarse en su parte más fría, que suele ser la parte superior del congelador, en los espacios o **compartimentos de precongelación,** que son los que cierran únicamente con puerta abatible o basculante. En los congeladores «no frost», como la temperatura es la misma en todas partes, se puede congelar en cualquier cajón reservado para ello.
- En cuanto los productos estén congelados, pasadlos a otro cajón para mantener este espacio siempre vacío, listo para la próxima congelación, ya que no conviene mezclar paquetes nuevos y por tanto «calientes», puesto que vienen del ambiente exterior, con paquetes «superfríos», que son los que están ya dentro.

RECIPIENTES O MATERIALES INDISPENSABLES PARA CONSERVAR CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS EN EL CONGELADOR

Como en el caso de la conservación, los dos factores importantísimos para conseguir una congelación segura y de calidad son la **temperatura,** como acabamos de ver, y el **tipo de envase,** y vuelvo a repetir que no da igual, ni mucho menos. Si envolvéis vuestros productos alimenticios de cualquier manera, o simplemente con **film transparente,** como todavía aconsejan alegremente personas que no tienen ninguna información científica sobre el tema, los resultados después de la descongelación no os gustarán para nada, ya que **no aisla en absoluto en el congelador.**

El material del envase tiene que evitar el escape hacia el exterior de los vapores húmedos de los alimentos, para que no se sequen por deshidratación ni su sabor y textura se alteren, y debe ser resistente a las bajas temperaturas para que ni se agriete ni se rompa o desgarre. También es imprescindible expulsar la mayor cantidad posible de aire del interior de estos envases una vez llenos.

Los materiales que más os recomiendo son los plásticos, tanto en forma de recipientes como de bolsas.

1. Los **recipientes de plástico** o **polietileno semirrígido** con tapaderas herméticas son muy higiénicos, prácticos, con múltiples formatos y capacidades, y los de buenas marcas sirven tanto para la nevera como para el congelador. Para mí son los mejores a la hora de conservar o congelar **alimentos** o **platos ya cocinados.** Cuando adquiráis este tipo de envases, en lo primero que os tendréis que fijar es en si llevan **grabados una copa** y **un tenedor,** que es la señal internacional inequívoca de que son **aptos para uso alimentario,** y, a continuación, en las **temperaturas límite** que aguantan, que muchos de ellos llevan grabadas en su parte inferior y que deben estar entre los 100-120° y los 40° bajo cero.

   Valen indistintamente para sólidos, para líquidos y para una mezcla de los dos, se limpian con facilidad y donde mejor se desengrasan es en el lavavajillas.

   Muchos de ellos suelen tener en la tapa una pestaña para facilitar la apertura, y hay que tener cuidado de no dejarlos caer al suelo al sacarlos del congelador porque se harían «polvo». **Nunca** deben abrirse inmediatamente después de sacarlos del congelador, y mucho menos si son de baja calidad, porque a esas temperaturas tan frías podrían resquebrajarse. Hay que tener **siempre** la precaución, al sacarlos de este frío tan intenso, incluso en los más caros, de echar por encima de sus tapas un chorro de agua fría y a continuación retirarlas. Ya no costará el mismo esfuerzo y no habrá riesgo de que se rajen.

   Si por un uso inadecuado estas tapas aparecieran defectuosas y no cerraran bien, habría que reservar estos recipientes exclusivamente para la nevera, para productos menos perecederos como verduras y frutas y **nunca para guardar productos cocinados, que son los más delicados.**

   Si no queréis, o no podéis, tener un «regimiento» de estos recipientes, aunque es lo más rápido y práctico, podéis forrar algún tupper con una bolsa especial de congelación y verter en su interior el plato que se quiera congelar, que, al solidificarse, cogerá la forma de dicho envase. Etiquetad antes la bolsa vacía con el nombre del producto que va a albergar. Cuando su contenido esté sólido, sacad la bolsa del tupper, extraed al máximo el aire interior, cerradla con su precinto correspondiente y guardadla en el congelador. El tupper se nos queda vacío, listo para volverlo a usar. Lo encuentro bastante engorroso, pero si os compensa, ¡adelante!

2. Sin embargo, para congelar toda clase de alimentos frescos, carne, pescado, aves… prefiero usar **bolsas especiales de congelación,** fabricadas con un plástico totalmente impermeable. Las **sencillitas** que usan todos los comercios para proporcionarnos los embutidos, los quesos, la carne, el pescado…, **no sirven para la congelación,** aunque os digan lo contrario, y muchas de ellas, las más finitas, ¡ni siquiera sirven para la nevera al no ser nada impermeables!

   Las hay de diferentes tamaños y de muchos precios, y las mejores, de una clase fantástica, son las que llevan su propio cierre de cremallera. Todas ellas vienen ya con un espacio especial para rotularlas y hay que hacerlo **antes de llenarlas,** por-

que luego es más difícil. Al ser este plástico muy moldeable se acoplan muy bien a las formas irregulares de los pescados y de los diferentes cortes de carne, y una vez llenas se les expulsa muy fácilmente el aire interior presionándolas con las manos y deslizándolas desde el fondo hasta la boca.

Cuando congeléis cualquier producto en un envase, recordad que el volumen de los líquidos, o de sus jugos internos, como en el caso de carnes y pescados, **aumenta alrededor de un 10%** durante la fase de congelación, y por ello tendréis que dejar un margen suficiente vacío.

OTROS ELEMENTOS NECESARIOS A LA HORA DE CONGELAR

1. **Lámina de plástico transparente** o **plastifilm** para separar filetes de carne o pescado o raciones de cualquier producto alimenticio, antes de introducirlos en las bolsas de congelación. De esta manera podemos sacar sólo la cantidad que nos interesa y volver a cerrar herméticamente el paquete primitivo.
2. **Rotuladores de tinta fija,** es decir, de los que no se borran con la humedad, para marcar dichas bolsas antes de rellenarlas, resultando así más fácil.
3. **Etiquetas autoadhesivas resistentes a bajas temperaturas** y **que no se despeguen con la humedad,** ya que las normales se caen con el frío y los paquetes, al perderlas, aparecen como misteriosos. Procurad también que sean de las que no dejan rastro al quitarlas. Si las encontráis de colores reservad, por ejemplo, las rojas para todos los productos cárnicos, las azules para los productos del mar, las verdes para las verduras… Conviene etiquetar también los tuppers que van a permanecer **en la nevera,** a no ser que sean transparentes, para no tener que abrirlos innecesariamente si se tienen muchos productos envasados que pueden inducir a error.
4. Debéis escribir claramente, tanto en las bolsas de congelación como en las etiquetas, el **contenido del paquete, su peso** y **la fecha de congelación.** Las etiquetas deben pegarse sobre una superficie seca y libre de grasa.
5. También puede resultar cómodo, aunque no totalmente necesario, el disponer de un **termo soldador eléctrico** que cierra las bolsas herméticamente por la acción del calor, produciendo un acabado limpio y rápido, o de un **cerrador manual** parecido a los que se utilizan en las grandes superficies para cerrar las bolsas que hemos llenado con frutas y verduras escogidas por nosotros mismos. Después de introducir en ellas el producto a congelar, expulsad, arrastrando las manos con fuerza hacia arriba, el máximo de aire interior, giradlas un par de veces para que se haga una especie de retorcido y, a continuación, pasad este retorcido por el cerrador.
6. Si vuestro congelador o vuestra nevera no llevan un **termómetro** acoplado, necesitaréis **irremisiblemente** uno que os servirá en ambos casos. Es el **único método fiable** para conocer con certeza la temperatura de estos electrodomésticos y saber si estáis conservando y congelando bien o mal. **Si no sabéis a qué temperatura**

estáis trabajando, tanto en uno como en otro, olvidaos de conservar y congelar consiguiendo buenos resultados. Por ello hay todavía tantas y tantas personas que rehúsan los alimentos o platos cocinados y conservados o congelados en casa, porque piensan automáticamente que están «pochos» o que ya no valen, y nada más lejos de la realidad. Si se han llevado a cabo ambos procesos correctamente, los platos estarán tan «recién hechos» y «tan frescos» como el primer día.

No puedo entender cómo hay todavía infinidad de neveras que no traen estos termómetros incorporados. El termostato viene en cifras, no en grados, y ¿cómo podéis tener la certeza de que estáis trabajando correctamente si no lo podéis ver con vuestros propios ojos? Creo que hay excesivos intereses creados que se aprovechan con demasiada frecuencia de la poca o nula información que tienen los consumidores. ¡Luego la administración se lamenta de los miles y miles de infecciones intestinales caseras que se producen anualmente en nuestro país!

7. Un **racionador de helados** de acero inoxidable, un **cuchillo especial** para cortar bloques de alimentos congelados, con su borde dentado, y **moldes para polos caseros** pueden resultar también útiles si pensáis usarlos. Si se tiene un gran congelador, siempre lleno, también nos ayudará un **libro de registro** o **agenda** colocado cerca del aparato, en el que anotaremos todos los artículos existentes indicando de qué alimento o plato cocinado se trata, su fecha de congelación, la cantidad que hay, en qué cajón o en qué zona del arcón se ha guardado manteniéndolo actualizado a medida que extraemos o guardamos productos. De esta manera evitamos que nada se quede arrinconado y se almacene más tiempo del recomendado.

ENVASADO AL VACÍO

El envasado al vacío es **el mejor método de envasar los alimentos,** tanto para su conservación en nevera como en el congelador, ya que permite expulsar totalmente el aire del envase y será el método del futuro. De hecho, podéis observarlo directamente vosotros mismos, ya que cada día más productos alimenticios aparecen envasados de esa manera, embutidos, quesos, semiconservas... Y son ya muchos los charcuteros, carniceros y polleros que disponen de sus propias máquinas de vacío y os envasan, sobre la marcha, los productos que acabáis de adquirir.

Pero las bombas de vacío realmente efectivas y con una buena potencia de extracción son hoy todavía demasiado caras para el consumidor normal. Todas las que existen en la actualidad para uso doméstico, al tener poca potencia, son «pan para hoy y hambre para mañana».

MANTENIMIENTO O CUIDADOS ESPECIALES QUE NECESITA UN CONGELADOR

Un congelador requiere muy poco mantenimiento si se tiene limpio, y eso se consigue automáticamente introduciendo todos los alimentos bien envasados.

1. Su gasto con una utilización normal, no congelando todos los días, es análogo al de un frigorífico, por lo que su **coste** es **muy bajo** si se compara con otros electrodomésticos como el horno tradicional, la secadora, la plancha...
2. Tampoco consume mucho aunque se tenga siempre, como yo hago, a una temperatura muy baja, 24° bajo cero, y la conservación que conseguiréis será óptima. Programaos a la hora de abrirlo para no hacerlo inútilmente, ya que eso es lo que realmente gasta, sobre todo si está sometido a altas temperaturas por su ubicación o por el clima.
3. Necesita tan sólo una **toma de tierra** y su enchufe debe estar bien escondido para que no se pueda desconectar por error tropezando con el cable. Si esto os sucediera y el congelador permaneciera varios días desenchufado, todos los alimentos se pudrirían y el aparato cogería un olor espantoso que quizá sólo eliminaríais utilizando el producto «carcigene potenciador plus», que encontraréis en Madrid en una tienda de productos químicos y farmacéuticos llamada Riesgo y que se encuentra en la c/ Desengaño, 22, tel. 915 216 134 y correo electrónico mriesgo@tsc.es.
4. Si el congelador es del tipo **«no frost»,** los mejores desde mi punto de vista porque no harán nunca escarcha y la temperatura se mantendrá uniforme en todo el aparato, como llevan un dispositivo automático de desescarchado no necesitan ningún cuidado adicional y nunca se tienen que descongelar, lo cual es una auténtica gozada. Deben estar tan sólo muy limpios y ordenados.
5. Si no son de este tipo habrá que **desescarcharlos** periódicamente en el momento en que la capa de hielo formada tenga **4** o **5 milímetros de espesor.** Para no tener que hacerlo a menudo, algo que nos roba tiempo, y sobre todo para que el congelador no sufra constantemente oscilaciones de temperatura, hay que **programarse antes de abrirlo,** puesto que es como un pequeño almacén. Y si se tiene bien organizado y sabemos dónde tenemos colocado cada alimento, no tendremos más que abrir rápidamente, ir al sitio exacto, cogerlo, sacarlo y cerrar de nuevo la puerta. Y de igual manera, si tenemos un cajón sólo para carnes, otro sólo para pescados, otro para congelados industriales, otro para cocinados caseros..., cuando introduzcamos estos nuevos alimentos, los colocaremos rápidamente en su sitio, sin demorarnos. Y cuando tengamos que sacarlos, el procedimiento será igual de rápido y sencillo.
6. **La producción de escarcha es normal** y se debe a que la humedad del ambiente se introduce dentro del aparato al abrir la puerta y se condensa sobre las paredes, al ser la temperatura de éstas inferior a la del punto de rocío. Si los alimentos no estuvieran bien envasados y protegidos también cederían humedad, que se condensaría en forma de escarcha, y por esta razón se resecarían.
7. La cantidad de escarcha producida dependerá, en gran parte, del emplazamiento del congelador y de sus aperturas. Si está en un lugar caliente, o **se abre muchas veces,** formará mucha más escarcha. Si el congelador está colocado en un lugar

muy húmedo, cada vez que se abra la puerta también aumentará la formación de escarcha.

8. La escarcha que se forma sobre las paredes interiores de un congelador es un **poderoso aislante** que no sólo puede reducir la capacidad útil del aparato cuando llega a ocupar cierto espesor sino que disminuye también la cantidad de frío del mismo, **dificultando su transmisión.**
9. **Cuando un congelador tiene una excesiva cantidad de escarcha produce menos frío, funciona peor,** ya que obliga al compresor a trabajar a marchas forzadas, **gasta más energía** y, si la temperatura que alcanza no es la necesaria, la conservación de los alimentos no será correcta.

RESUMEN DE LOS CUIDADOS NECESARIOS PARA UTILIZAR CORRECTAMENTE LA NEVERA Y EL CONGELADOR

Para obtener los mejores resultados de estos dos electrodomésticos, prolongando su vida útil y la conservación de los alimentos, hay que tener, pues, en cuenta ciertos requisitos que os resumo aquí.

1. Instalarlos, a ser posible, en un sitio seco, bien aireado, con espacio suficiente para que el aire circule libremente por todo su contorno y lejos de una fuente de calor, como tuberías de agua caliente, un radiador, el horno, la placa de cocinar...
2. La estanqueidad de sus puertas debe ser total, de manera que al deslizar una hoja de papel a lo largo de la ranura de abertura de la puerta cerrada no haya ningún punto de paso.
3. Regular siempre la nevera para que su temperatura oscile entre 2 y 5°, y el congelador, entre 20 y 25°.
4. Limpiar y envolver o tapar cuidadosamente **todos los alimentos** antes de introducirlos en la nevera o en el congelador para que los aparatos estén siempre limpios, no haya olores desagradables y la producción de escarcha en el congelador sea mínima.
5. Disponer los alimentos en su interior de manera que el aire pueda circular bien entre ellos, y colocar cada uno en una zona fija escogida por nosotros que sea siempre la misma.
6. **Abrir la puerta del frigorífico y del congelador la menor cantidad de veces posible** y mantenerlas abiertas el tiempo mínimo para que las variaciones de temperatura, en su interior, sean casi imperceptibles.
7. Juntar la mayor cantidad de alimentos para introducirlos en una sola apertura de puerta, tanto en un aparato como en otro.
8. No introducir jamás alimentos calientes en ninguno de los dos aparatos. Se nos pueden estropear tanto los alimentos como los motores de los electrodomésticos.
9. Mantener el botón de congelación del congelador pulsado siempre que sea necesario, como ya hemos visto.

10. Trasladar los alimentos ya congelados a los espacios de conservación normales o cajones para dejar siempre vacía, si es posible, la zona de congelación rápida, por si surgiera la necesidad de congelar nuevos productos.
11. No rebasar el límite del poder de congelación cada 24 horas indicado por el fabricante.
12. Desescarchar periódicamente el congelador cuando la capa de escarcha tenga 4 o 5 milímetros de espesor.
13. **No utilizar instrumentos punzantes** para eliminar la escarcha, porque se podrían dañar las paredes de los electrodomésticos.
14. En caso de avería o de interrupción de la electricidad no abrir el aparato hasta varias horas después de restablecido el servicio, para que la pérdida de frío sea mínima.
15. Evitar utilizar el congelador para enfriar rápidamente bebidas, lo que traería consigo abrir y cerrar la puerta con frecuencia. Además, las botellas de bebidas con gas olvidadas dentro del congelador estallan al congelarse el líquido, y en el caso de la cerveza, ésta, cuando se congela, aun antes de estallar, se estropea y pierde su buen gusto al quedarse sin presión.

¿PUEDE CONGELARSE DE NUEVO UN ALIMENTO QUE SE HA DESCONGELADO?

- Ésta es una pregunta importantísima que me hacéis constantemente: **un alimento que ha estado congelado en fresco,** carne, pescado, verduras..., puede descongelarse, **cocinarse** y **volverse a congelar** ahora ya cocido, puesto que se trata de un producto que podemos calificar como distinto.
- Sin embargo, cualquier alimento fresco pero congelado, de manera casera o industrial, que haya permanecido a temperaturas superiores a 18° bajo cero, no debe recongelarse y deberá cocinarse en un plazo no superior a las 24 horas. La **recongelación** perjudica el sabor, el color y la consistencia de los alimentos. Si la descongelación ha sido pequeña, no habrá problemas de infección alimentaria..., pero ¡no juguéis con la salud!
- Si se trata de alimentos cocinados por vosotros que se descongelan durante un apagón o una avería, tampoco pueden congelarse de nuevo. Si están en buenas condiciones, porque se acaban de descongelar, consumidlos lo más rápidamente posible en un plazo de 24 horas, o tiradlos si no os ofrecen garantías.

LA CADENA DEL FRÍO, QUÉ ES

- Se habla cada vez más a menudo de la «cadena del frío» en los productos congelados industrialmente, pero, ¿en qué consiste realmente esta cadena?

- Para que los alimentos congelados industrialmente o de manera casera pero a las temperaturas que os he indicado, de **24° bajo cero como mínimo,** lleguen a la mesa en perfectas condiciones y conserven intactas todas sus buenas cualidades es **indispensable que se mantengan continuamente y sin interrupción a una temperatura de 18° bajo cero desde el instante en que son congelados hasta el momento en el que se descongelan para consumirlos.** Si preferís tenerlos, como yo, a una temperatura inferior, de 20 o 24° bajo cero, tanto mejor. Os puedo asegurar que los aparatos no sufren por ello, ya que me duran años en perfecto estado.
- A esta **constancia de la temperatura** se le llama cadena del frío y su interrupción, por breve que sea, influye en la calidad final del producto.

QUEMADURA DEL CONGELADOR, QUÉ ES

- A veces, en la carne sobre todo y en las aves, al descongelarlas, vemos que llevan ciertas **manchas pequeñas** pero de diferente color, más claras, debidas a una pérdida de humedad y de jugos durante la congelación. El alimento se ha deshidratado en estas zonas porque le ha entrado aire, y el aire frío es muy seco y **«cuece** o **quema»** estos puntos, o porque ha permanecido demasiado tiempo en el congelador.
- Esto sucede muy a menudo en los paquetes envueltos en papel de aluminio. Si éste se rompe, aunque sea en un trocito muy pequeño, el aire frío del congelador atacará al alimento justo en esa zona, produciéndole una especie de «quemadura» que se llama precisamente **quemadura del congelador.**
- Estas manchas o quemaduras no son perjudiciales para la salud y, a pesar de ellas, el alimento se puede cocinar y consumir y sólo notaremos que esa zona está más reseca. Nos indican únicamente que el proceso de envasado ha fallado en una zona determinada.

HORTALIZAS CRUDAS, CÓMO CONGELARLAS CORRECTAMENTE

- La mayor parte de las hortalizas se pueden congelar, pero no todas, ya que algunas, como el tomate, cambian demasiado su estructura y no resultan después agradables.
- Para que los resultados posteriores a la congelación sean buenos y duraderos hay que anular previamente la acción destructiva de las **enzimas** que todos estos productos frescos poseen y que, con el tiempo, producirían pérdidas de sabor, color y valor nutritivo. Esto se consigue sometiendo a las hortalizas a un **escaldado previo,** más o menos corto, que es lo que se llama **«blanqueado».**
- Esta operación, para uso doméstico, es laboriosa y no me parece nada práctica ni cómoda, a no ser que se tenga cosecha propia. Aun así, yo os recomendaría que en lugar de este escaldado de toda la vida hicierais una **precocción, pero sin agua, al vapor en una olla superrápida,** o **en su propio jugo en el microondas,** dejando las

verduras al dente. Esto es mucho menos engorroso y bastante más efectivo desde el punto de vista nutricional, puesto que no vamos a usar agua en ningún momento, que, querámoslo o no, nos «lava» el alimento y arrastra la mayoría de sus sales minerales. Secadlas muy bien a continuación, pues en ambos casos aparecerán mojadas a pesar de no haber usado nada de líquido, dejadlas enfriar muy esparcidas sobre papel absorbente de cocina cubiertas también de dicho papel, y, en cuanto estén a temperatura ambiente, envasadlas en bolsas de congelación o en tuppers herméticos y congeladlas al máximo de frío.

- Las **hortalizas congeladas** de esta manera os durarán como mínimo **seis meses,** y la mayoría hasta un año siempre que no rompáis en ningún momento la cadena del frío, ver pág. 73.
- Cuando las descongeléis para su preparación final, ya sabréis que les quedan, para estar realmente en su punto, tan sólo 1 o 2 minutos de cocción.

FRUTAS CRUDAS, CÓMO CONGELARLAS CORRECTAMENTE

- La estructura de la gran mayoría de las frutas cambia considerablemente al descongelarlas después de congelarlas. Por ello, salvo raras excepciones, os aconsejo que no las congeléis, pues no os gustará cómo quedan.
- Yo sólo congelaría frutas que como el melón, la sandía, la piña, el mango…, ya limpias y cortadas en cubos de tamaño regular, se vayan a usar posteriormente para elaborar sorbetes, granizados, helados o batidos. También se pueden congelar para elaborar estas mismas preparaciones, o para preparar mermeladas, las frutas rojas como fresas, frambuesas, moras…
- Congelad exclusivamente y al máximo de frío frutos muy frescos, recién recolectados, en su punto justo de maduración, sin que hayan sufrido ningún golpe o magulladura, por el **método llamado congelación abierta, al descubierto** o **por contacto** de la pág. 60 , y envasadlos después siempre en recipientes herméticos para evitar la oxidación que produce el aire.

CARNES Y PRODUCTOS CÁRNICOS CRUDOS, CÓMO CONGELARLOS CORRECTAMENTE

- Todas las carnes crudas y sus derivados congelan estupendamente, y, dependiendo de su composición, su permanencia en el congelador será más o menos larga. Como siempre, protegedlas contra la deshidratación que se produce en el congelador apretando bien el envoltorio, que debe ser de material fuerte, resistente a la humedad y al vapor, para que quede el mínimo de aire en su interior.
- Lo ideal son las **bolsas de congelación con** o **sin cremallera,** dependiendo de vuestro presupuesto, que se adaptan perfectamente a cualquier forma irregular.

- **No lavar nunca ningún tipo de carne, ni aves, ni despojos...** antes de congelarlos, pues no sólo no hace ninguna falta sino que además sería contraproducente, ya que acortaría el período de congelación y la calidad de la misma. Secadla previamente con papel absorbente de cocina para embeber al máximo los jugos sanguinolentos que suelen acompañarla.
- Las **carnes de vacuno,** así como todas las **aves,** bien limpias, sin nervios, tendones ni pellejos y sin grasa, se conservan en el congelador hasta 10 y 12 meses en perfecto estado. Pero si van acompañadas de grasa, la conservación puede verse disminuida considerablemente, porque esta grasa es susceptible de enranciarse a medida que pasan los meses.
- El **cerdo** y el **cordero,** desprovistos de grasa, también se conservan estupendamente durante 6 u 8 meses. Recordad siempre que las piezas pequeñas cortadas, chuletas por ejemplo, durarán menos que una más grande y sin cortes, como una pierna o una paletilla enteras.
- La **panceta,** el **beicon** y el **tocino blanco, salado** o **de jamón,** si están realmente frescos podrán permanecer 2 o 3 meses. Como tienen un alto contenido en grasa son susceptibles de oxidarse a pesar de estar bien envasados y, por tanto, de enranciarse.
- En cuanto a los **despojos,** mucho más delicados por su composición, es preferible consumirlos antes de los 3 o 4 meses.
- Congelad como siempre productos frescos, recién comprados, sin que permanezcan ni un solo día en la nevera, y hacedlo al máximo de frío, mejor 30° bajo cero que 25°.

PESCADOS Y PRODUCTOS DEL MAR CRUDOS, CÓMO CONGELARLOS CORRECTAMENTE

- Los pescados son mucho más delicados que las carnes, y aún lo son más los mariscos, que **sólo congelaría después de cocinados** como los mejillones, chirlas, almejas, navajas...
- Por ello habrá que extremar todavía más las precauciones y adquirir productos muy frescos, cerciorándose de que no han estado congelados previamente.
- Si queréis que no se note en absoluto que el pescado ha estado en el congelador, colocad la noche anterior de su compra vuestro **congelador en la posición máxima de frío, con el botón de la congelación rápida pulsado a tope y el termostato también a tope.**
- Como ya os he explicado, si la congelación es muy rápida porque la temperatura es muy baja, los jugos del pescado se congelarán formando cristales pequeños que no dañarán las paredes de las células, y en la descongelación posterior no habrá pérdida de líquidos, que siempre va acompañada de una merma de sustancias nutritivas, de sabor y de **jugosidad.**
- Los pescados que adquirís ya eviscerados no necesitan normalmente un lavado preliminar con agua, y siempre que no sea totalmente imprescindible, **no los lavéis.**

Aunque luego los sequéis muy bien, siempre conservarán cierta humedad que se transformará en escarcha en el congelador, perdiendo así, ineludiblemente, sabor y aroma.

- Si tienen tripa, retiradla, lavadlos debajo del grifo y **nunca sumergidos, secadlos muy bien** y congeladlos.
- Envasadlos en una bolsa de congelación o en un tupper bien lleno, ambos rotulados, expulsad el aire interior y congeladlos lo más rápidamente posible y a la temperatura más baja. Como en el caso de la carne, utilizad preferentemente **bolsas de congelación** para piezas grandes de pescado, donde quedarán perfectamente acoplados, y dejad los tuppers para piezas más pequeñas como rajas, pescaditos pequeños, salmonetes, pescadillas..., para que queden bien rellenos y con la menor cantidad de aire en el interior. Si los envolvéis tan sólo en film, como se sigue aconsejando desde ámbitos que deberían tener más conocimientos antes de hablar, **el resultado será desastroso,** y diréis, como muchos de estos atrevidos afirman, que «esto no se puede congelar», cuando no es así en absoluto. Si os fijáis en los pescados congelados industrialmente que adquirís, suelen venir primero envasados de uno en uno, luego todos en una bolsa y ésta dentro de una caja de cartón, o envasados al vacío con un plástico superduro y espeso.
- Si los pescados grandes tienen zonas cortantes, como la cola, la cabeza o las aletas, proteged previamente estas zonas con varias vueltas de plastifilm para que la bolsa de congelación no sufra roturas, lo que acarrearía una «quemadura del congelador», ver pág. 74.
- Congelad, como siempre, mejor piezas grandes enteras que ya troceadas, ya que estas últimas ofrecen una mayor superficie de exposición al aire y por ende a la oxidación. Por ejemplo, si queréis congelar **merluza fresca** para presentarla después en filetes o medallones a la romana, congelad los dos lomos enteros, sin piel ni espinas, y cortadlos cuando los vayáis a freír. De la misma manera congelad una raja entera de bonito, o un trozo hermoso de salmón sin cortarlo. Cuando los descongeléis, no os costará nada trocearlos y la conservación habrá sido mejor.
- Si se trata de **pescados blancos,** con un pequeño contenido en materia grasa, los podéis mantener en el congelador hasta **6 meses.**
- Si se trata de **pescados azules** y por tanto grasos, disminuid este período de conservación porque su grasa se puede enranciar, y mantenedlos en el congelador durante un máximo de **1** o **2 meses.** De todas maneras, hay variedades que se conservan mejor que otras, por ejemplo, el salmón mejor que el bonito.
- Si al descongelar vuestros pescados en la nevera, en su mismo envase, sueltan agua, **tened la completa seguridad** de que la temperatura no era suficientemente baja. Por ello, si vuestro aparato no marca grados es imprescindible tener un termómetro. Muchos son los que todavía piensan que congelar es abrir el congelador y meter el alimento como nos venga en gana y a cualquier temperatura. Si se hace así **los re-**

sultados serán deplorables, y por ello muchos siguen empeñados en que no les gusta esta congelación casera. Si se hace mal, ¡a mí también me horrorizaría!

- En cuanto al **Anisakis simplex,** un parásito intestinal de muchos pescados y del que se habla tristemente en la actualidad, ya sabéis que sólo se muere de dos maneras: o **cocinándolo mucho** para que una temperatura elevada llegue hasta el centro, lo cual desde el punto de vista gastronómico es una barbaridad, o manteniendo el pescado durante **72 horas en el congelador.** Pero, ¡cuidado!, si lo congeláis a cualquier temperatura, por ejemplo a 18º bajo cero, que es la que suelen tener, en el mejor de los casos, muchos congeladores domésticos, el Anisakis con esta temperatura baja claro que se morirá, pero el pescado, al descongelarlo, soltará mucha agua, aparecerá reseco y fibroso por haberse congelado mal y **no os gustará.**
- Así que aunque los estamentos oficiales no indiquen la temperatura que se debe usar, emplead siempre la más baja de vuestro aparato, 30º bajo cero mejor que 24º.

ALIMENTOS Y PLATOS COCINADOS EN CASA, CÓMO CONGELARLOS CORRECTAMENTE

- La mayoría de nuestros alimentos y platos cocinados congelan de maravilla, y para ello hay que seguir **casi todos los pasos** que os explicaba en la conservación de los mismos, ver pág. 51, con unas pequeñas variaciones al final.
- Utilizad en su elaboración productos que sean de verdad frescos, con todas sus propiedades. Si congeláis una menestra casera en la que todas las verduras estaban ya lacias, por haber permanecido días y días en la nevera, los resultados finales del plato serán también «lacios» y con muy poca calidad. Recordad que el congelador «tiene memoria», es como si se le quedaran grabadas las cosas, y «recuerda» o transmite todo lo bueno y lo malo de cada producto.
- Para congelar cualquier plato cocinado, no sólo las verduras sino los pescados, muchas carnes, los arroces, las pastas..., os aconsejo que los elaboréis como ya he explicado hasta la saciedad en todos mis libros anteriores, es decir, siempre tapados, a fin de acelerar al máximo la cocción, con la mínima cantidad de agua o de líquidos y en el menor tiempo posible para no «requetecocerlos», evitando así la pérdida de vitaminas y sales minerales. Olvidaos de aquellos platos que se cocían casi siempre destapados y durante horas y horas, como todavía recomiendan erróneamente muchos cocineros.
- **Cocinad siempre con pequeñas cantidades de aceite de oliva virgen extra,** como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Vuestros platos resultarán más digestivos, más sanos y menos calóricos. Y un uso abusivo de grasas acorta, además, la estancia en el congelador de todos los productos cocinados.
- Al terminar de elaborar cualquier guiso, destapad la cacerola o la olla y volcad **inmediatamente** su contenido en un tupper con buena tapa **sin llenarlo hasta arri-**

ba, dejando como 1 o 2 cm libres para la dilatación que se va a producir. Para platos cocinados, estos recipientes son mucho más cómodos y fáciles de manipular que las bolsas de congelación.

- Mientras se enfrían, antes de cerrarlos definitivamente, **cubridlos** con un trozo de papel absorbente de cocina para que no les estén cayendo encima todas las bacterias invisibles de la atmósfera, y cuando estén a temperatura ambiente tapadlos, expulsad el aire interior levantando la lengüeta o un trozo de la tapa y guardadlos en el congelador, que deberá estar a la **temperatura más baja posible.**
- **Los platos cocinados en casa** y **congelados** se pueden conservar perfectamente durante **2** o **3 meses,** sobre todo si son poco delicados, pero la filosofía de la congelación, a mi entender, no está en tener el congelador lleno, durante meses y meses, de alimentos cocinados, sino de **cocinar, congelar** y **gastar.** Volver a cocinar, congelar de nuevo y comer..., y así sucesivamente.
- Es preferible cocinar al dente todos los **guisos** que se preparen con la idea de congelarlos a continuación porque, al calentarlos para consumirlos, van a terminar de ablandarse, y este calentamiento debe hacerse, siempre que sea posible, **en el microondas,** pues es donde mejor queda siempre que se haga bien, ver pág. 89.
- Todos los guisos con algo de salsa, aunque sea poca, después de la congelación aparecen **algo más caldosos,** o con la salsa más clarita. Incluso si se trata de verduras que tan sólo hemos cocido al vapor en la olla superrápida, o en su propio jugo en el microondas, como los espárragos o los calabacines, aparecen algo mojados al descongelarse, aunque los envasamos, en su día, completamente secos.
- Por ello es muy importante cocinar vuestros platos sin encharcarlos de agua, evitando así el que aparezcan después todavía más empapados.
- **No podréis congelar,** sin embargo, platos que vayan acompañados de salsas emulsionadas como mayonesa, salsa rosa, salsa holandesa, sabayones..., porque estas salsas se cortan con el frío.
- También pueden aparecer como **cortadas** las **bechameles** y las salsas que lleven **nata, harina** o **almidón** en su composición, ya que las féculas resisten mal la congelación. En estos casos es preferible cocinar el plato hasta la fase anterior al añadido de la bechamel y agregarle la salsa, o la nata, o el espesante necesario..., después de la descongelación, en la elaboración final del plato.
- La industria alimentaria cada día nos está ofreciendo una mayor variedad de platos cocinados y congelados industrialmente, y muchos de ellos, aunque van acompañados de salsas espesas de este tipo, no sufren esta especie de «cortado». Pero todos ellos llevan **emulgentes** añadidos precisamente para evitar este proceso, mientras que los caseros de verdad, al ser totalmente naturales, ¡no llevan ningún aditivo!
- El futuro de la industria alimentaria, que mueve millones y millones de euros al año, está precisamente en suministrarnos cada día más productos ya elaborados, listos para calentar y consumir, puesto que muchas personas prefieren que se lo den he-

cho... Pero a la larga se verá que la salud sufre con tantos aditivos y tantas grasas baratas añadidas. De hecho, en la actualidad, los pediatras prohíben a los niños menores de dos años consumir cualquier producto que lleve aditivos. ¡Por algo será! Son realmente inofensivos... hasta que se demuestre lo contrario, ya que una **acumulación de tantos aditivos,** todos autorizados por supuesto, en miles y miles de alimentos no puede ser buena para nuestro organismo.

- Por último, **tened siempre presente que un alimento, o todo un plato ya cocinado, no se debe calentar más de una vez y tampoco se debería calentar a una temperatura demasiado elevada.** Esto es algo que antes no se sabía, y hoy todavía podemos encontrar textos antiguos, o simplemente los que no están al día, en los que os aconsejan cocer estos platos durante bastante tiempo después de haberlos conservado en la nevera o en el congelador. Se recomendaba esta operación pensando que el alimento, durante este tiempo de conservación, podía haber sufrido alguna alteración microbiológica. Dicho en otras palabras, si el alimento se hubiera estropeado, o tuviera algún germen nocivo no perceptible, al cocerlo durante unos minutos estos posibles gérmenes morirían con el calor. El alimento, después de cocido, quedaría como «esterilizado» y no nos produciría ningún desarreglo, puesto que ya no tendría ningún germen vivo. Estarían todos muertos pero seguirían allí, sin poder actuar ya, y el alimento, por la acción de estos agentes nocivos, habría perdido parte de su valor nutritivo, y al cocerlo de nuevo, es decir, al **recocerlo,** perdería todavía más.
- Un alimento procedente del frío, nevera o congelador, que se hubiera estropeado por una mala manipulación, debería tirarse directamente a la basura sin intentar recuperarlo, ya que sería una chapuza.
- Hacer las cosas bien cuesta muy poco, y tendréis siempre la garantía de que vuestros productos están en un estado óptimo para ser consumidos y han conservado todo su valor nutritivo.

ALIMENTOS QUE SE PUEDEN TENER COMO «FONDO DE CONGELADOR»

Para que podáis **comer caliente** y **saludablemente en casa,** en cualquier momento, sin tener que recurrir al bote, a la conserva o al plato precocinado saturado de grasa desconocida y de aditivos, os voy a dar también una serie de ideas de alimentos y platos cocinados por vosotros que podéis guardar en el congelador con toda tranquilidad.

Por supuesto que esta «despensa congelada» que también llamaremos **«fondo de congelador»** será muy personal, lo mismo que el «fondo de armario y de nevera», y dependerá no sólo de los gustos y costumbres de la familia sino de la época del año y del clima. Os cito cosas que yo suelo tener, y vosotros añadís las que os falten y retiráis las que os sobren:

- **Agua de limón** o **limonada, agua de té** y **café helado** en verano sobre todo, ver pág. 94.

- **Ajetes frescos** rehogados con un poquito de aceite para elaborar posteriormente tortillas y revueltos, ver pág. 78.
- **Arroz blanco seco** para guarniciones, o para elaborar un arroz chino o a la cubana con salsa de tomate, ver pág. 78.
- **Bacalao desalado** por vosotros, en lomos, o desmigado..., de todas las maneras que lo utilicéis, ver pág. 94.
- **Beicon en lonchas** o **en un trozo,** ver pág. 100.
- **Bollería casera,** ver pág. 95.
- **Caldo casero de pescado,** normal, o también concentrado y congelado en cubitos para elaborar sopas, cremas, guisos de pescado..., ver pág. 95.
- **Caldo casero de pollo, carne** o **jamón totalmente desgrasado,** listo para descongelar, calentar y tomar, o concentrado y congelado en forma de cubitos para usar tal cual, o como fondo de innumerables sopas, ver pág. 95.
- **Castañas** desprovistas de su corteza y de su piel, ver pág. 96.
- **Cebolla cruda** picada o cortada en arandelas finas introducida simplemente en un tupper o en una bolsa de congelación y congelada al máximo de frío.
- **Cebollitas francesas** ya sofritas pero al dente, ver pág. 78.
- **Cebolla simplemente cocida,** también en trocitos o en anillas, ablandada en el microondas con muy poca grasa, para elaborar posteriormente una sopa de cebolla, una pizza, una tarta de cebolla..., congelada como cualquier otro producto cocinado, ver pág. 78.
- **Cebolla ya sofrita** y dorada, picada o cortada en anillas finas para añadir al final de ciertos guisos, o como acompañamiento solitario, por ejemplo para una lengua estofada, ver pág. 78.
- **Chalotas** picaditas finas y sofritas, ver pág. 78.
- **«Concentrado de cabezas** y **patas de gambas o de marisco»** para elaborar una sopa, una crema o una paella de pescado o de marisco, un caldero o una fantástica bechamel con sabor a gambas, ver pág. 78.
- **Espárragos frescos,** también cocidos al vapor y al dente, para servirlos con mayonesa o salsa tártara, o, si son trigueros, sofritos con poco aceite para elaborar, posteriormente, revueltos o tortillas... ver pág. 78.
- **Espinacas** simplemente cocidas al vapor o ya rehogadas con ajitos y taquitos de jamón, o con pasas y piñones, ver pág. 78.
- **Fresas** y **frambuesas** congeladas en plena temporada si se hacen a menudo sorbetes, helados o mermeladas, ver pág. 75.
- **Frutos secos** variados, ver pág. 104.
- **Gambas peladas** congeladas, que se pueden comprar ya así para preparar tortillas y revueltos, para ensaladas con pasta o con arroz blanco, para gambas al ajillo...
- **Gazpacho** y **zumo de tomate caseros,** en verano, ver págs. 104 y 123.
- **Helados caseros**

- **Hierbas aromáticas** muy picaditas, las que más se usen, y siempre **perejil picado** para adornar platos y por sus minerales y su vitamina C, ver pág. 105.
- **Jamón en un taco** para picar después y acompañar muchos platos de verdura, guisantes, judías verdes, espinacas, habas..., ver pág. 100.
- **Jamón loncheado envasado al vacío,** tal cual está, si compráis varios paquetes porque está de oferta, por ejemplo, ver pág. 100.
- **Judías verdes** o **guisantes,** ya cocidos al vapor y al dente, listos para rehogar y acompañar un plato, o ya sofritos con trocitos de jamón para consumir en el acto, ver pág. 78.
- **Leche evaporada** o **concentrada,** la Ideal por ejemplo, ver pág. 109.
- **Levadura fresca** o **de panadero** si se hacen a menudo pizzas y masas fermentadas caseras como empanadas, pan, mediasnoches..., ver pág. 109.
- **Mantequilla** si la usamos muy poco, o si la hemos elaborado nosotros mismos, ver pág. 110.
- **Nata líquida** si se usa frecuentemente para guisar, ver pág. 112.
- **Pan normal** o **integral, pan de molde, pan rallado normal,** o **pan provenzal,** ver págs. 113-115.
- **Pastas italianas** cocidas al dente listas para descongelar, añadir la salsa correspondiente, calentar y servir, ver pág. 78.
- **Pasta quebrada** o **sableé caseras crudas** y listas para hornear, o **ya horneadas** para elaborar quiches y tartas, introducidas en una bolsa de congelación y al máximo de frío.
- **Patatas** y **cebolla ya fritas** y **envueltas en huevo batido,** listas ya para descongelar y cuajar tortillas de patata, ver pág. 123.
- **Piel gruesa de limón** o **de naranja** para aromatizar postres y guisos. Estas cortezas se podrían guardar secas, pero como la esencia es volátil, gran parte se perdería, y por ello es preferible congelarlas, ver pág. 46.
- **Pimientos rojos ya asados** listos para descongelar, **pelar,** aderezar y comer, ver pág. 116.
- **Piña congelada en trozos** o **en rajas** si no se va a tener la posibilidad de comprarla cuando nos haga falta para un sorbete, un zumo, un postre...
- **Platos ya cocinados** por vosotros, los que consumáis más a menudo. No los espeséis nunca con harina o con maicena. Ya sabéis que ninguna de mis recetas lleva espesantes de este tipo, puesto que yo congelo muchísimo, ver pág. 78.
- **Postres caseros,** ver pág. 78.
- **Puerros cocidos al vapor** para servirlos a la vinagreta, hacer una vichysoisse en un momento, añadir a un guiso que lo necesite...ver pág. 78.
- **Pulpa de tomate natural** si se usa mucho el «pan con tomate», ver pág. 121.
- **Puré de patata** casero elaborado en el Thermomix 21 o 31, o hecho con copos de patata utilizando en ambos exclusivamente leche, ver pág. 116.

- **Puré** o **compotas** de manzana, de membrillo, de castañas..., ver pág. 78.
- **Restos de pollo** o **de pescado cocidos** que nos pueden servir para elaborar croquetas y «conchas», o para desmenuzar en sopas y cremas, ver pág. 78.
- **Salsa boloñesa** si se hacen muchas lasañas, canelones, verduras rellenas, pasteles de puré de patata..., ver pág. 78.
- **Salsa de tomate casera** lista para usar, ver pág. 121.
- **Sofrito de una paella** con todos sus ingredientes sólidos ya añadidos, ver pág. 113.
- **Tinta de calamar** fresca sacada de calamares comprados frescos, o **tinta sintética.**
- **Trufas de chocolate** caseras, ver pág. 78.
- **Verduras congeladas industrialmente** y demás productos que adquiráis bajo esa forma como pescados, gulas, palitos de cangrejo...
- **Zanahorias glaseadas** o **encebolladas** listas para calentar y acompañar cualquier plato de carne, ver pág. 78.
- **Zumo de limón** y **de naranja** caseros y congelados recién exprimidos, ver pág. 124.

ALIMENTOS CONGELADOS, CÓMO DESCONGELARLOS CORRECTAMENTE

- Antes de cocinar un alimento fresco congelado, o de calentar un plato cocinado congelado, **hay que descongelarlo** si queréis obtener resultados realmente buenos. Cualquier **alimento congelado por vosotros** mismos en teoría se puede freír o cocinar tal cual, pero os puedo asegurar que no os gustará, ya que es muy difícil calcular el tiempo exacto que el alimento tarda en descongelarse y, a continuación, el que tarda en cocinarse. Con toda seguridad os pasaréis en la cocción o fritura. Es realmente muy práctico, pero puede ser desastroso.
- Otra cosa son los productos que compráis **ya cocinados** y **congelados,** que os aconsejan cómo tratarlos. Como nunca los he usado, no puedo opinar sobre la forma de hacerlo.
- El tiempo que un alimento congelado tarda en descongelarse depende, fundamentalmente, de su densidad, de su peso, de su tamaño y de la temperatura a la que se saque, pues no es lo mismo si está a 18º bajo cero que si está a 25 o 30º bajo cero.
- La **descongelación de los alimentos crudos** y **de los cocinados** por vosotros es una operación que requiere sus cuidados y tiene sus exigencias. Equivocarse en este punto puede no sólo comprometer el éxito de la comida, sino borrar de un plumazo todos los esfuerzos y la dedicación realizados durante la congelación. Y aquí os volveré a repetir que **no da lo mismo.**
- Lo ideal es **descongelar siempre** todos los productos alimenticios **despacio, en la nevera,** en los mismos envases en los que se congelaron **¡No dejéis nunca** por la noche un alimento fresco congelado, y mucho menos un plato cocinado congelado, encima de la mesa de la cocina hasta el día siguiente! Acordaos de **sacarlo del congelador a la nevera** con tiempo suficiente para que se descongele totalmente. Si la pieza es muy grande, o el paquete es gordo, y ya sabéis que sólo durante una noche no se descongelará, sacadlo 24 o 48 horas antes del congelador, pero siempre a la nevera.
- Para que se descongelen más deprisa, no colocarlos **nunca encima del radiador ni de otra fuente de calor,** ni sumergirlos en **agua caliente,** ni calentarlos con un **secador de pelo,** ni **cubiertos de leche** en el caso del pescado como todavía se recomienda. ¡Cuánto más grande es la ignorancia… más grande es la osadía, y se siguen repitiendo cosas de antaño totalmente falsas! Esto podía resultar efectivo hace «miles» de años, cuando el pescado congelado que llegaba a nuestro país era de bastante mala calidad ya que procedía de especies muy bastas que nada tenían que ver con las pescadillas y merluzas capturadas en nuestras costas. Si el pescado que descongeláis tiene aspecto seco y fibroso, o era de mala calidad o se ha congelado mal, poco se podrá hacer para arreglarlo. Mientras que si lo habéis tratado bien desde el principio, estará jugoso y como recién comprado.
- Si se os ha olvidado sacar con antelación del congelador **un producto crudo** y **congelado** y tenéis microondas, armaos de paciencia para descongelarlo allí adecuada-

mente, porque si es un paquete de gran tamaño y lo queréis hacer bien, **necesitaréis bastante tiempo.**

- Aunque ya expliqué este proceso de descongelación muy detalladamente en mi libro *Sólo recetas que salen bien en el microondas,* editado también por Espasa, creo que es importante que lo repita aquí para los nuevos lectores.

DESCONGELACIÓN A TEMPERATURA AMBIENTE, ¿ES CORRECTA?

- Aunque podéis oír o leer en algunos medios que se puede descongelar a temperatura ambiente, **yo no os lo recomendaría en absoluto,** salvo cuando se trate de un alimento poco voluminoso que, en el momento preciso en el que se termine de descongelar, vais a poder consumir o cocinar **inmediatamente después.**
- Desde el instante en que un alimento crudo o cocinado se descongela, las **bacterias** que estaban en su interior y que han estado completamente dormidas en el congelador, se **«despiertan»** y reanudan su acción nociva con mucha más virulencia que antes, como si quisieran recuperar el tiempo perdido.
- Sin embargo, si el alimento se descongela en la **nevera,** donde tendremos 3 o 4°, las **bacterias** empezarán a actuar **muy despacio** y no correremos tantos riesgos. De todas maneras hay que calcular el tiempo que va a tardar esta descongelación, para cocinarlo a continuación, si estaba crudo, o consumirlo lo más rápidamente posible. Un plato cocinado por nosotros y conservado directamente en la nevera como he explicado en la pág. 51 puede durar en perfecto estado varios días, dependiendo de lo delicado que sea, pero ese mismo plato sacado del congelador **es más vulnerable** y habrá que consumirlo en uno o dos días, ya que no aguantará nunca como el que únicamente hemos guardado en la nevera.

USOS DEL MICROONDAS EN LA DESCONGELACIÓN

- Un **microondas,** por muy sencillo que sea, **es totalmente imprescindible para descongelar en un momento tanto alimentos frescos congelados como platos cocinados congelados,** y, por mucho que queramos, **no tenemos ningún otro buen sistema de hacerlo bien y con calidad.** Y por desgracia son muchos, muchísimos, los que todavía no saben cómo hacerlo correctamente o, en su ignorancia, directamente lo proscriben.
- Como necesitaría muchísimo espacio para explicaros detenidamente todas las «tripas» de un microondas y aquí sería imposible, os remito a mi libro *Sólo recetas que salen bien en el microondas,* también editado por Espasa, en el que os explico absolutamente todo lo que hay que saber sobre dichos «aparatejos», repitiendo aquí únicamente lo que verdaderamente está relacionado con el tema que nos ocupa.

- **Hay una diferencia enorme entre descongelar** en el microondas **alimentos crudos congelados** y **alimentos cocinados congelados.**
- Tampoco es lo mismo descongelar grandes cantidades de ambos productos que pequeñas, y los cuidados que se deberán tener serán totalmente diferentes.

DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS CRUDOS EN EL MICROONDAS, CÓMO SE HACE CORRECTAMENTE

- En los microondas modernos, con programas automáticos de descongelación de alimentos **crudos,** hay que indicar la clase de producto que se tiene y su peso correspondiente, y el aparato, **en teoría,** calcula el tiempo en el que se descongelará.
- Pero en la práctica esto no es tan sencillo y todos habéis podido comprobar lo que sucede cuando habéis querido descongelar un simple filete: los bordes de éste, en cuanto os descuidáis, se os cuecen, porque es allí precisamente donde hay más absorción de microondas, y como estas partes ya descongeladas, en lugar de estarse quietecitas, puesto que ya están descongeladas, siguen absorbiendo más microondas, terminan calentándose demasiado y se cuecen antes de que el resto del paquete se haya descongelado.
- Si se trata de un gran volumen, como un pollo entero o una pieza hermosa de carne, o de un producto delicado como un pescado grande o carne picada..., el problema será mucho más grave y **tendréis que tener mucho más cuidado,** ¡a pesar de lo que os diga el aparatito!
- En todos los casos, durante la descongelación los alimentos deben permanecer dentro de la misma bolsa de congelación, o dentro del tupper en el que se guardaron, tanto por higiene como para evitar el contacto con el aire, que provocaría su desecamiento y oxidación.
- **Como en el microondas no se puede meter nada hermético porque explotaría,** habrá que quitar el precinto que las bolsas de congelación llevan, o cortar la bolsa si está soldada o se ha envasado al vacío, o destapar el tupper si el producto está allí envasado.
- Si descongelamos un producto envasado en una bolsa, hay que darle la vuelta de vez en cuando para evitar que las zonas externas se calienten, lo que nos indicaría que ha habido un sobrecalentamiento y por tanto un principio de cocción.
- En cuanto el interior del paquete se pueda despegar, porque ya no forma un bloque único, hay que soltar con las manos las diferentes piezas, por ejemplo trozos o muslos de pollo, sepias, calamares o judías verdes, guisantes, habas..., y proseguir la descongelación durante unos segundos más, para que se sigan ablandando.
- Parad sin embargo la descongelación cuando todavía queden trozos sólidos, y mantened el paquete tal cual, donde estaba, dentro del microondas, o fuera si éste os hace falta para otros menesteres, pero conservando **siempre** los alimentos que se están

terminando de descongelar en su propia bolsa o en su tupper correspondiente. A partir de este momento, y en un plazo más o menos corto, todos los alimentos aparecerán blandos del todo.

- Si quisierais sacarlos del microondas **completamente descongelados,** os aseguro que algunas zonas del exterior del paquete o las partes más delgadas de ciertos productos habrán sufrido ya una precocción, lo cual no es aconsejable en absoluto.
- Los microondas más sofisticados nos avisan hoy de cuándo hay que dar la vuelta a los paquetes, pero si queremos evitar completamente el calentamiento de los bordes deberemos ser más **«inteligentes»** que ellos y darles a los productos más vueltas de las que nos indican.
- Si el producto congelado se encuentra en un tupper, en lugar de en la bolsa, esperad unos segundos, si lo acabáis de sacar del congelador, antes de meterlo en el microondas para que no haya un cambio brutal de temperatura, destapadlo y proceded a descongelarlo, pero siempre en la potencia adecuada al tipo de producto que contiene, y siempre que el plástico del tupper sea apto para microondas.
- Hay ciertos recipientes de plástico que no sirven para cocinar en el microondas, ni siquiera para calentar posteriormente platos cocinados, pero que sí se pueden utilizar en la descongelación, en la que usamos potencias más bajas, y hoy casi todas las marcas buenas son aptas para ello.
- Como veis, **la descongelación de alimentos crudos en un microondas requiere su tiempo y bastante paciencia** si se quiere hacer correctamente. Yo sólo la uso cuando me surge un compromiso de última hora y tengo que echar mano rápidamente de algo que está congelado, o cuando se me ha olvidado sacarlo con anterioridad. Pero, para mi uso diario, prefiero retirar del congelador el día antes lo que voy a cocinar al siguiente, y dejar que se vaya descongelando despacito en la zona menos fría de la nevera.

DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS O PLATOS YA COCINADOS EN EL MICROONDAS, CÓMO SE HACE

- Para **descongelar alimentos cocinados y congelados** el microondas me parece un invento **fantástico e insustituible.**
- Todas aquellas personas que trabajan fuera de casa, que saben lo importante que es alimentarse bien y de una manera saludable y que se resisten a comer los «prefabricados» que, por mucho que los anuncien como caseros, son industriales y tienen que llevar siempre una cantidad nada despreciable de aditivos, colorantes, potenciadores del sabor, conservantes..., si quieren ahorrar tiempo, dinero, cacharros..., y comer bien y variado, sabiendo siempre lo que comen, deben disponer, sin duda alguna, de un congelador y de un microondas que les **facilitarán la vida al máximo.** Se pueden tener cocinados y congelados cantidad de primeros y segundos platos, de bases,

de salsas, de acompañamientos..., ¡y hacer varias raciones de una vez para que duren un mes o mucho más!

- **El microondas es pues el complemento ideal, y yo añadiría absolutamente necesario para la descongelación y posterior calentamiento de los alimentos y platos cocinados.**
- En la descongelación correcta en el microondas de cualquier plato cocinado se debe conseguir que el alimento se descongele por igual, sin llegar a cocer por ninguna parte, ya que empezarían a hacerlo los bordes, como en el caso de los productos frescos congelados, mientras que el centro del recipiente estaría todavía congelado. De esta manera evitaremos sobrecocciones innecesarias, con las cuales perdemos irremisiblemente valor nutritivo. Por ello estos productos se deben descongelar siempre a una **potencia baja,** tanto más baja cuanto más delicado o más denso sea el alimento, como el caso de los callos, ver pág. 96, o cuanto más grande sea la cantidad. Aunque parezca una contradicción, no lo es. Si escogéis una potencia del 50%, unos 300 vatios, tardaréis algo más, pero los resultados finales serán mejores.
- Por ello, si calentamos directamente un plato cocinado y congelado sin descongelarlo previamente, conseguiremos una bazofia.

PLATOS YA COCINADOS, CÓMO CALENTARLOS CORRECTAMENTE EN UN MICROONDAS

- Las comidas guisadas con anterioridad y calentadas **correctamente** en el microondas no son, **en absoluto,** comidas recalentadas, sino **comidas regeneradas,** como dicen los franceses. Si se calientan a lo loco, sin ningún cuidado, puede salir del aparato un «bodrio» impresionante. ¡Por ello la mala fama del microondas!
- **Un microondas es la pieza clave y fundamental para calentar correctamente cualquier plato cocinado** que se ha conservado en la nevera o en el congelador y que parezca comida recién hecha, con todo su sabor y aroma, sin que se produzca desecamiento, ni alteración del gusto, ni pérdida de valor nutritivo. De lo contrario parecerá un resto o una «sobra». Si lo calentáramos en el horno se resecaría, y en una cacerola normal se tendría que remover continuamente para que no se pegara, con lo que aparecería en muchas ocasiones como «vomitado».
- Pero, como todos los aparatos modernos con una tecnología muy avanzada, **el microondas necesita también de un pequeño aprendizaje** por nuestra parte para utilizarlo correctamente, algo que no pocos desconocen.
- Cuando vayáis a calentar comida ya cocinada, es preferible calentarla en **porciones individuales** que todo un conjunto porque se tarda menos, aunque parezca mentira, y además el calentamiento es más uniforme.
- Se puede incluso calentar en el mismo plato en el que cada comensal se lo va a comer después, pero como en el microondas se **evaporan siempre 12 g de agua por**

minuto, habrá que taparlo siempre, y os recomiendo que lo hagáis con un plato sopero del mismo diámetro colocado invertido. La razón fundamental por la que hay que tapar es precisamente por esta evaporación continua que se produce y no sólo por evitar el salpicado, como muchos piensan equivocadamente. Si tenéis que calentar varios platos, el mismo plato sopero invertido os servirá para calentar todos los otros, y sólo mancharéis uno.

- Las **tapaderas de plástico provistas de agujeros** que ahora suministran muchos fabricantes de microondas **no sirven en ningún caso para cocinar** y en algunos casos ni siquiera para calentar, si os pasáis de tiempo. Observadlo vosotros mismos: si el plato calentado tiene salsa, lo cubrís con una de estas tapas y lo calentáis en exceso, aunque sean sólo treinta segundos de más, sus bordes aparecerán resecos al haberse evaporado en esa zona sus jugos.
- Si el alimento cocinado se acaba de sacar de la nevera, **que es lo que debe hacerse,** aunque lo trasvasemos a un plato seguirá muy frío, y es preferible calentarlo a una potencia del 75%, es decir, a unos 600 vatios, durante 2 o 3 minutos, dependiendo siempre de la cantidad y **nunca a la potencia máxima.**
- Si la preparación es, además, muy densa, caso de los callos, o delicada porque «salta», caso de unos calamares en su tinta, o muy grasa, caso de un plato de cocido con su tocino, chorizo..., calentadlo durante 3, 4 o 5 minutos, pero a media potencia, a 300 vatios, para que el calor se distribuya más despacio y mejor **y tampoco a potencia máxima.** Una vez que ya todo el plato esté caliente, si lo queréis un poco más, añadidle un minuto a 600 vatios para que coja algo más de temperatura.
- **No os paséis nunca en el tiempo de calentamiento,** así que empezad a calentarlo durante muy poquito tiempo, que podréis añadir poco a poco si hiciera falta. Un exceso de calentamiento, además de contribuir a la pérdida de muchos de sus nutrientes, os puede estropear completamente el plato desde el punto de vista gastronómico. **Como, además, un minuto en el microondas equivale aproximadamente a seis o siete por el método tradicional, tened mucho cuidado.**
- Ahondando en este tema quisiera insistir en lo siguiente: los expertos han comprobado que todos los alimentos **cocidos durante demasiado tiempo,** o **calentados excesivamente o varias veces,** sufren modificaciones importantes en su valor nutritivo y organoléptico. Por ello, con todos los conocimientos que hoy tenemos sobre nutrición, hay que modificar las técnicas de manipulación de los alimentos y cambiar nuestros hábitos a medida que la ciencia avanza. Calentad vuestros alimentos justo antes de consumirlos, para que sólo sea una vez, y únicamente el tiempo necesario para que cojan la temperatura precisa, evitando sobrecalentamientos perjudiciales.
- Conviene calentar los alimentos con masas ya horneadas, como pizzas, quiches..., sobre una rejilla, para que el aire pueda circular por abajo, o sobre papel absorbente de cocina que embeberá la humedad que sueltan estas pastas al calentarse. Si se tiene, todavía es mejor hacerlo sobre una fuente especial doradora previamente barni-

zada con aceite, o sobre un plato «crisp» que algunos microondas modernos llevan incorporado.

- ¿Cómo saber realmente cuándo el plato está caliente? Nada más sacarlo del microondas, colocad la palma de vuestra mano invertida, por debajo, en el centro mismo del plato. Este centro tiene que estar caliente, y si no lo está, programad medio o un minuto más.
- ¿Por qué hay que colocar la mano en el centro del plato? Porque es la zona donde menos incidencia hay de microondas y la parte del mismo que tardará más en coger temperatura.
- Habréis podido observar que la comida calentada en el microondas se enfría más rápidamente que si se calienta por el método tradicional, **tan deprisa como se calienta.** Efectivamente es así porque en su interior se almacena menos calor, al calentarse durante menos tiempo y a una menor temperatura, ya que, normalmente, en un microondas no pasamos de 100º, salvo en el caso de ciertas preparaciones muy grasas.
- Además, como las microondas no calientan el recipiente, el alimento transmite al mismo parte de su calor, y pierde temperatura con más rapidez.

CONSERVACIÓN Y CONGELACIÓN DE OTROS PRODUCTOS QUE NO SE PUEDEN INCLUIR EN LOS GRANDES APARTADOS PORQUE MUCHOS NO SON NI VERDURAS, NI FRUTAS, NI PESCADOS

■ ACEITE CRUDO

El **aceite crudo** debe conservarse en un ambiente fresco y apartado de la luz directa para evitar oxidaciones, así que cuando terminéis de cocinar guardadlo en un armario. De hecho, por este motivo muchos de los envases son ya de color oscuro.

■ ACEITE FRITO

Para realizar todos vuestros fritos usad exclusivamente **aceites de oliva virgen extra,** insistiendo muchísimo en las palabras **virgen extra,** pues hace unos años apenas se veía esta clase de aceite, que se asociaba a un fuerte sabor y a mucho grado de acidez. Hoy, con la nueva legislación vigente, ya no aparecen los grados de acidez, que nada tienen que ver con el sabor más o menos fuerte, ya que éste depende únicamente de la variedad de aceituna de la que se extrae, Arbequina, muy suave, y otros más intensos como el Hojiblanca, Picual, Picuda... Los envases en los que sólo se lee **«aceite de oliva»** contienen el que todos hemos consumido y muchos siguen consumiendo, el de toda la vida, que efectivamente tiene únicamente aceite procedente de aceitunas, pero que no es ni mucho menos virgen ni virgen extra. Lleva un gran porcentaje de aceite de oliva **refinado, que ya ha perdido sus vitaminas y antioxidantes,** y una pequeña proporción de aceite de oliva virgen extra que le da sabor. Pero muchos siguen comprándolo creyendo que es el mejor, cuando no lo es. Para freír, el más estable es el procedente de la variedad de aceituna Picual, y si no lo calentáis más de 180-190° se puede reutilizar varias veces siempre que quede después completamente limpio, sin posos y con su bonito color. Si freís pimientos verdes, se os pondrá oscuro por los pigmentos que dicha hortaliza suelta, y habrá que desecharlo.

Guardad este aceite ya frito **sin ningún residuo sólido** en recipientes o aceiteras de cerámica o de acero inoxidable especiales para este uso, tapadlas con su tapadera correspondiente y guardadlas en un sitio oscuro y fresco.

En verano, si os vais de vacaciones, hace mucho calor y no lo vais usar durante un cierto tiempo, guardadlas en la nevera para que no sufra ninguna oxidación.

Si utilizáis aceites de semillas, que no os recomiendo en absoluto, freídlo una sola vez y tiradlo, ya que al ser menos estable no aguanta más de un calentamiento.

■ ACEITUNAS

Si las compráis en lata que no vais a usar en una sola vez, no las dejéis nunca allí, trasvasadlas a un frasco de cristal o a un tupper, con todo su caldo, y guardadlas en la nevera. Si os falta algo de líquido para que permanezcan cubiertas, rellenad el frasco con agua saladita.

AGUA

Guardadla en la nevera en una jarra de polietileno apto para alimentación, con tapadera. Algunas son totalmente herméticas, es decir, que se pueden volcar sin que se salgan, y otras tienen forma aplastada para que quepan en la puerta del frigorífico. Si en verano os gusta tener siempre **agua de limón natural,** o **infusiones frescas, gazpacho** o **zumo de tomate natural...,** en estas jarras, si son opacas, se os conservarán estupendamente.

AHUMADOS

Los **pescados ahumados** suelen venir envasados al vacío y con fecha de consumo preferente que siempre habrá que respetar. Si se abre un envase que no se consume en una sola vez es preferible, para que el resto se conserve bien y durante varios días, envolverlo perfectamente con varias vueltas de film transparente y guardarlo en un tupper que venga a la medida para que quede la menor cantidad de aire en su interior. Tenedlo en la zona más fría de la nevera.

Se puede congelar de esta misma forma, siempre a la temperatura máxima de frío, y una vez descongelado gastarlo bastante deprisa. Si no lo congeláis por lo menos a 24° bajo cero, como os indico a lo largo de este libro, su estructura cambiará y después de la congelación os aparecerá además más salado, pero si lo hacéis correctamente, podréis disfrutar de unos ahumados tan exquisitos como al principio.

La **cecina,** carne de res salada y secada al sol, al aire o al humo de leña de roble o de encina, así como la **mojama,** carne de atún también salada y secada, son menos delicadas que los pescados ahumados y se conservan bien, una vez abierto el envase, simplemente envueltas en varias capas de film transparente.

La cecina se puede también, para pocos días, filetear finísima, cubrirla de aceite de oliva virgen extra y guardarla así en un tupper.

Aunque podrían congelarse, no hay ninguna razón para hacerlo, puesto que en la nevera, bien envasados como siempre, se conservan muy bien.

BACALAO SALADO

El **bacalao salado** que compramos ya envasado al vacío se conserva tal cual, en su mismo envase, en la nevera hasta su fecha de consumo preferente.

Si lo compráis a granel en las tiendas especializadas en bacalao y lo queréis guardar cierto tiempo, en lugar de dejarlo en la bolsa de plástico en la que lo habéis adquirido, volcadlo en un tupper y guardadlo en la nevera, donde os durará varios meses sin necesidad de congelarlo.

Si lo hubierais **ya desalado,** consumidlo rápidamente, pues en este momento se trata de un «pescado fresco» al haber perdido casi toda la sal que le conservaba y se puede estropear y oler mal muy fácilmente.

Pero si lo queréis **conservar ya desalado,** cuando esté en su punto óptimo de sal, congeladlo en un tupper o en una bolsa de congelación, y de esta manera os durará también muchos días.

BIZCOCHOS Y BOLLERÍA CASERA EN GENERAL

Si vuestra cocina es fresquita y acabáis de hornear un **bizcocho casero,** en cuanto esté **totalmente frío** introducidlo en una bolsa de conservación para que su superficie no se reseque demasiado y guardadlo en la nevera si no lo vais a consumir ese día o al día siguiente.

Si queréis que se os conserve en perfecto estado durante bastante tiempo, hasta meses, cortadlo, una vez frío, en rodajas, envolvedlas de una en una en film transparente y luego introducidlas todas en una bolsa de congelación. Cuando necesitéis una rebanada, o varias, descongeladlas encima de la mesa de la cocina si las vais a tomar enseguida o, mucho mejor, en el microondas, en muy poquitos segundos, hasta que veáis que están ligeramente calentitas. Están igual de blanditos que recién hechos. Todos los bollos o bizcochos caseros como los de soletilla, los suizos, las medias noches, las magdalenas..., se conservan de esta misma manera.

CALDOS CASEROS DESGRASADOS DE CARNE, POLLO, O HUESOS DE JAMÓN Y CALDO O FUMET DE PESCADO

Todos estos caldos caseros, al ser muy nutritivos, son un magnífico medio de cultivo para las bacterias y se estropean y agrian con mucha facilidad.

Cuando hayáis desgrasado del todo los de **carne, pollo** o **huesos de jamón,** y las explicaciones de cómo hacerlo están en varios de mis libros, volcadlos en tuppers del tamaño adecuado para que se queden llenos hasta arriba y guardadlos en la zona más fría de la nevera, dónde, si no los abrís, os durarán tres o cuatro días. Pero, ¡ojo!, si consumís una parte de este caldo, por ejemplo la mitad o un tercio, y queréis seguir conservando el resto, deberéis volcarlo en otro recipiente más pequeño que se quede, a su vez, **completamente lleno,** e inmediatamente guardarlo de nuevo en la nevera. En este proceso no tenéis que tardar más de un minuto para que el caldo no sufra ninguna variación de temperatura. Si lo dejáis fuera de la nevera mientras coméis, por ejemplo, al día siguiente os puede aparecer agrio, porque se estropea así de rápido.

Si lo vais a congelar, dejad en el recipiente un espacio de un dedo sin llenar para la dilatación, o congeladlo directamente en las cubiteras de hielo. Cuando los **«cubitos de caldo»** estén completamente duros, volcadlos en una bolsa de congelación, cerradla muy bien expulsando el aire interior y guardadla en el congelador, de donde los iréis sacando a medida que os hagan falta. En este superfrío estos caldos os pueden durar meses, con el mismo valor nutritivo inicial.

Si los hacéis concentrados añadiéndoles poca agua, **tipo gelatina,** os ocuparán menos espacio en el congelador y los tendréis siempre a punto. Si sois muy soperos, podéis hacer dos o tres litros de caldo de una sola vez y tenerlos siempre en invierno en vuestro «fondo de nevera» y, con más garantías, en el «fondo de congelador».

En cuanto a los **caldos de pescado,** o los **jugos que sueltan los moluscos si se cocinan en el microondas,** guardadlos de la misma manera pero recién elaborados, sin necesidad de desgrasarlos, puesto que no tienen nada de grasa.

CALLOS CASEROS

Aunque los callos forman parte de los despojos son, por su textura y dentro de lo que cabe, menos delicados que el resto. Por ello congelan muy bien **en fresco,** siguiendo la técnica general de carnes, ver pág. 75, en una bolsa de congelación o en un tupper. **Los callos ya cocinados** también se conservan estupendamente **en la nevera** durante **dos** o **tres semanas** siguiendo la técnica general de la pág. 51, y **congelados** os pueden durar en perfecto estado muchos meses, hasta un año, porque al enfriarse se solidifican y forman un bloque tan compacto que **la entrada de aire es casi imposible** y, por tanto, la conservación casi perfecta.

Es además uno de los platos que siempre podéis hacer en cantidad, elaborando varias raciones a la vez, ya que cuesta lo mismo hacer un kilo que dos o tres, y están mejor al día siguiente o a los pocos días.

No los espeséis con ningún hidrato de carbono, ni harina, ni maicena, ni nada, pues estos productos en la nevera pueden fermentar, y si se congelan, al descongelarse quedan como desleídos o pastosos. Por este motivo, entre otros, es por lo que yo nunca espeso ningún plato con esta clase de espesantes, y si me hace falta, o bien concentro las salsas dejándolas cocer solas, destapadas, sin los ingredientes sólidos, hasta que consigo la textura deseada, o las espeso a base de verduras, cebolla, ajo, puerro, pimiento... Además, si los elaboráis según mi receta, ver *Platos sanos de diario para cocinar en 30 minutos,* editado también por Espasa, no tenéis ninguna necesidad de espesarlos porque ya resultan así.

Para calentar los callos hay que tener ciertos cuidados, precisamente porque forman una pieza única, y hacerlo en una buena cacerola de las que no consumen casi agua ni grasa, tapada y a **fuego mínimo,** removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Su gelatina, por la acción del calor, se irá fundiendo y poco a poco los callos se irán soltando. Si los calentáis a fuego fuerte se pegarán al fondo con toda seguridad, puesto que la salsa que van liberando es muy espesa.

El mejor sistema para calentarlos es en el microondas, también tapados y **a media potencia,** a unos 300 vatios, aunque se tarde algo más, hasta que todos los trozos de callos, de chorizo y de morcilla se hayan separado. Si entonces queréis calentarlos un poco más, hacedlo a 600 vatios y seguid tapándolos.

CARPACCIOS Y CEVICHES CASEROS

Los **carpaccios** y **ceviches** preparados por vosotros mismos conviene tomarlos en el momento en que estén en su punto de maceración, ya que si los dejáis más tiempo se pondrán demasiado fuertes. Como mucho, guardadlos en la nevera unas horas tapados con film transparente muy bien pegado.

CASTAÑAS

Ya hemos visto en la pág. 47 cómo se conservan las **castañas enteras,** pero durante poco tiempo. Si queréis disponer de ellas durante más tiempo, peladlas y con-

geladlas después. **Para pelarlas con facilidad,** rajadlas con un cuchillito pequeño para que la piel dura se corte y metedlas tapadas, sin nada, en el microondas a potencia máxima. Dependiendo de la cantidad puesta podréis tardar entre 4, 6 u 8 minutos. Cuando están blanditas se pelan estupendamente perdiéndose al mismo tiempo las dos pieles, la oscura dura del exterior y la interior, fina y clara. Ahora, congeladlas tal cual o en forma de **puré** que os servirá, a lo largo del año, para acompañar carnes, rellenos y postres. Todos los purés se conservan y congelan siguiendo los pasos de la conservación y congelación de platos cocinados de las págs. 51 y 78, respectivamente.

■ CAVA Y CHAMPAGNE YA DESCORCHADOS

Si sabéis con antelación que no vais a consumir la botella de **cava** o de **champagne** en una sola vez, en cuanto la descorchéis y sirváis las copas necesarias, tapadla con los **tapones** que para ese uso especial encontraréis en las grandes superficies. Si necesitáis serviros de nuevo, destapadla y tapadla inmediatamente para que no pierda sus preciosas burbujas. Os durará en perfecto estado, tapado de esta manera, varios días.

■ CAVIAR

Las latas de **caviar** auténtico, de esturión o de su sucedáneo, las huevas de lumpus, así como las de arenque, anchoa, langosta..., son una **semi conserva** y por tanto se deben conservar siempre en la nevera y gastarse dentro de la fecha de consumo preferente. Si viniera **en lata** y no la gastáis de una vez, guardad lo que sobre en un tupper a la medida y, si no se queda muy lleno porque hay una cantidad demasiado pequeña, consumidlo lo antes posible. No dejarlo nunca en la lata.
Si ya lo adquirís en un **frasco** y consumís solamente una parte, para que ésta se conserve bien sin tener que trasvasarla, recortad un trozo de plastifilm algo más grande que la superficie del frasco y colocadlo encima del resto de caviar, dentro del frasco, pegándolo bien a las paredes para evitar al máximo el contacto con el aire. Cerrad bien el frasco y guardadlo en el sitio más fresco de la nevera. Esto es una pequeña «chapuza», pero os aseguro que funciona siempre que consigáis que el trocito de film recubra toda la superficie del caviar.
Si lo congeláis, algo que realmente no he hecho nunca porque no me ha hecho falta, puede que su estructura cambie y no guste después.

■ COCO, PULPA FRESCA Y COCO RALLADO

El **coco,** una vez abierto, se conserva poco tiempo, pues su **pulpa fresca** acaba floreciendo y agriándose, por lo que os recomiendo que la consumáis lo más rápidamente posible, cuando está más jugosa, o que la congeléis en una bolsa de congelación o en un tupper, como cualquier producto fresco.
También os puede interesar tener siempre en casa **coco rallado,** si os gusta y lo utilizáis asiduamente en vuestros postres. Tendréis que adquirirlo realmente fresco y guardarlo, como siempre, bien envasado en recipiente hermético o en una bolsa de conge-

lación, eliminando al máximo el aire interior. Si lo vais a usar en poco tiempo guardadlo en la nevera, y si queréis que os dure más, hasta un año, congeladlo.

CROQUETAS Y PASTA DE CROQUETAS

La **pasta de croquetas** y las **croquetas** ya elaboradas son un alimento blandito y muy nutritivo, por lo que hay que extremar las precauciones con ellas a la hora de conservarlas. ¡A las bacterias les encanta este tipo de alimentos!

No dejéis nunca la **pasta de croquetas** ya elaborada en la mesa de la cocina, hasta por la noche o al día siguiente, cuando se vayan a «liar» y a freír las croquetas. La pasta de croquetas, al estar muy extendida, ofrece una gran superficie «de ataque» y por ello se puede estropear con facilidad. Tratadla como cualquier otro alimento cocinado, pero además muy perecedero.

Por ello, en cuanto terminéis de elaborar la pasta volcadla, mejor que en una fuente, que se tapa mal, en un tupper rectangular, grande y bajito donde la pasta formará una capa fina. Así se enfriará muy deprisa, y después será muy cómodo moldear las croquetas. Colocad encima un trozo de papel absorbente de cocina que absorberá las gotas de condensación que se van a formar y tapadlo inmediatamente, como siempre **en caliente.** Expulsad el aire interior y **en cuanto esté a temperatura ambiente** guardadlo en la nevera sin esperar.

Utilizad esta pasta de la nevera al día siguiente o todo lo más a los dos días, retirando previamente el papel absorbente, que estará mojado. Con el frío, la pasta de croquetas se endurece y es mucho más fácil moldearlas después.

Si queréis una conservación más larga, congeladla en cuanto se enfríe, como cualquier otro producto cocinado, ver pág. 78.

Liad las croquetas en el momento en que las vayáis a freír, pues se conserva mejor la pasta, **en la nevera,** que las croquetas ya hechas y sin freír, que se van poniendo blanduchas y el rebozado demasiado mojado.

Si embargo, **en el congelador es preferible guardar las croquetas** ya formadas y rebozadas, listas para descongelar y freír, que la bechamel de croquetas, que siempre modifica un poco su textura, volviéndose algo más blanda y acuosa.

Las **croquetas ya fritas** son mucho menos perecederas que la pasta sin liar, o que las mismas croquetas ya formadas pero crudas. Para que se os conserven bien en la nevera y no queden después revenidas esperad a que se enfríen del todo, y a continuación envasadlas en un tupper. Si forráis este tupper con papel absorbente de cocina, lo mismo que si fuéramos a conservar hortalizas crudas, y antes de colocar la tapa colocáis también una o dos hojas de papel absorbente en la parte superior del recipiente, las croquetas fritas se conservarán más crujientes.

Tomadlas frías, o calentadlas en el microondas en muy pocos segundos tapadas con este mismo papel absorbente. Si las pasáis de tiempo, además de resecarse y de ponerse grasosas se podrán reventar y desmoronarse.

Las **croquetas fritas se pueden congelar por el método de contacto** o **al descubierto,** ver pág. 60, y si están bien fritas, los resultados son realmente asombrosos, por mucho que os extrañéis. ¡Haced la prueba como yo la he hecho!

CUBITOS DE HIELO

Si en un momento determinado os interesa tener una cantidad mayor de cubitos de hielo que la que os proporcionan vuestras cubiteras, vaciadlas con varios días de antelación **sin que los hielitos se mojen en absoluto,** ya que se pegarían después, y guardadlos en una bolsa de congelación o en un tupper hasta que consigáis la cantidad necesaria. Y si queréis **cubitos de hielo decorados,** colocad en cada compartimento de las cubiteras un trocito de piel de naranja, limón, lima...o una guinda, una hojita de menta o de albahaca, un pétalo de pensamiento, rosa, geranio...

EMBUTIDOS CURADOS, chorizo, lomo embuchado, salchichón, salami, sobrasada...

1. La mayoría de los **embutidos enteros,** en una pieza, si están tiernos o poco curados se conservan bien en un sitio muy fresco y seco.
   Si están ya para comer, aunque estén enteros, lo más corriente hoy, o si están **ya abiertos,** os recomendaría que los envolvierais completamente con film de plástico de calidad, es decir, el más impermeable que encontréis, sobre todo en la zona del corte, y que los guardéis en la nevera.
   Aunque a la hora de degustarlos conviene sacarlos un rato antes para que adquieran la temperatura ambiente y tengan así más sabor, es en el frío donde conservan mejor todas sus propiedades y sus aromas.
   Si este plástico fuera algo poroso comprobaríais, a los tres o cuatro días, que el corte del embutido, sobre todo si es lomo embuchado o jamón en lonchas, en lugar de estar liso como lo dejasteis, está algo rugoso, porque la sal se ha depositado allí formando pequeñísimos grumos y la primera loncha que cortéis estará más salada. Esto nos indica que ha habido una desecación, se ha escapado parte de la humedad interior del embutido depositándose allí la sal, pero desde el punto de vista de la salubridad no pasa nada. Si esto os molesta, podéis frotar esta parte del corte con papel absorbente de cocina humedecido ligeramente en aceite de oliva.
2. El **jamón entero** colocado en su correspondiente jamonero, después de empezado, debe untarse ligeramente con los dedos con aceite de oliva virgen, sólo en el corte, recubriendo después únicamente esta zona con lámina de plástico transparente. Los expertos en jamones, que los hay, dicen que es una malísima costumbre recubrir este corte con los trozos de tocino retirados del jamón cubriéndolo a continuación con un paño, ya que de esta manera el jamón pierde humedad y se reseca. ¡Y así lo hacen el 90% de los consumidores!
   Si en vuestro jamón entero aparecen **pequeños puntitos blancos** o «pintas», no os preocupéis, ya que se trata tan sólo de cristales de «tirosina», un aminoácido procedente de la proteína misma del jamón.

3. Si se compra **jamón loncheado** y **envasado al vacío** y se abre el paquete, comprobaréis que las lonchas van separadas entre sí con láminas de plástico grueso. Si gastáis solamente unas cuantas y no la totalidad del paquete, mantened las que quedan con sus láminas separadoras y envolvedlas a continuación muy bien con varias vueltas de film de calidad, procurando pegarlo bien para que no quede nada de aire. Si éste no entra, el jamón se os conserva igual de bien que si estuviera todavía en su envase original al vacío durante cuatro o cinco días. Pero si no vais a usar estas lonchas en ese corto período, congeladlas al máximo de frío, sobreenvolviendo este paquete con una bolsa de congelación. ¡Aunque os parezca una barbaridad, no sabéis lo bien que quedan!
4. Los **tacos de jamón** envasados al vacío que utilizamos cortados en cubitos para acompañar verduras rehogadas, menestras, platos de carne o pescado… se conservan como el jamón loncheado hasta su fecha óptima de consumo si están sin abrir. Si ya se han empezado, envolvedlos en plastifilm y después introducidlos en una bolsa de conservación o tupper. También se pueden congelar, envasados de esta misma manera para aislarlos muy bien del aire.
5. Si los **embutidos** están ya **cortados en rajas,** haced la misma operación que con el jamón en lonchas, envolviéndolas todas juntas con film de calidad. Y si tuvierais muchas lonchas que vais a tomar en varias ocasiones, también podéis hacer paquetitos separados por días, con lo cual sólo abrís un paquete, el que consumís de una vez, y no tocáis los otros. Recordad que siempre que abrimos y cerramos un paquete, el aire de la atmósfera se nos cuela por todas partes al interior, por mucho cuidado que tengamos.
6. La **sobrasada,** si se compra una tripa entera, mientras no se abra lleva su fecha correspondiente de consumo óptimo. Si la abrís y la vais a consumir muy deprisa, podéis dejarla en su misma tripa, que cada vez se irá arrugando más. Si la vais a gastar más despacio, o ya os queda un resto mal envuelto, retirad su piel o «tripa» y guardad la pasta sola en un tupper bien lleno hasta arriba para que quede la mínima cantidad de aire en su interior, que la resecaría y podría enranciarla. También podéis, aunque es más incómodo, envolver muy bien este resto de sobrasada en plastifilm impermeable y guardarlo en la nevera, o sobreenvolverlo con una bolsa de congelación y congelarlo como el jamón loncheado.
7. El **beicon envasado al vacío** que se compra tanto en lonchas como en un bloque tiene un período de consumo de varios meses, y se os conservará tal cual en la nevera siempre que no lo abráis. Pero en cuanto lo abráis y uséis una parte, lo que os sobra ya no estará al vacío y tendréis que tomar las mismas precauciones que con el jamón para que no se estropee, guardándolo unos días en la nevera o varios meses en el congelador.
8. El **tocino fresco de jamón** o el **tocino salado,** así como la **panceta,** a no ser que los vayáis a usar en pocos días, se conservan mucho mejor en el congelador como

cualquier otro producto cárnico. No los tengáis más de 2 o 3 meses, ya que al ser grasa pura pueden enranciarse.

EMBUTIDOS POCO CURADOS Y FIAMBRES

1. En cuanto a los embutidos poco curados, crudos o más delicados como las **butifarras blancas** o **negras,** aguantarán en la nevera algo más que la carne cruda, pero no tanto como un embutido clásico totalmente elaborado.
2. Las **morcillas,** si son tiernas como las de cebolla o las de cebolla y piñones, conservadlas como las butifarras, tan sólo uno o dos días, y dos o tres meses en el congelador, si están, claro está, bien envasadas, así como las **salchichas frescas** y las **chistorras.** Las **morcillas asturianas** secas son menos perecederas, pero yo, para más garantías, o las consumo muy pronto o las congelo, pues quedan estupendamente.
3. Las **salchichas tipo Francfort,** como no se embuten en tripa natural sino de celulosa para hacerlas totalmente comestibles y que no haya que retirar ni la piel, ya han sido pasteurizadas y se conservan mucho mejor que las salchichas frescas. Y si las queréis guardar más allá de la fecha de consumo preferente, también podéis congelarlas.
4. La **mortadela, chopped** y **otros embutidos parecidos,** dependiendo de los «añadidos» que lleven se conservarán más o menos bien y durante más o menos tiempo. También admiten la congelación como derivados cárnicos que son, ver pág. 75.
5. El **jamón cocido,** llamado popularmente jamón de York, si no llevara ningún añadido, como harina, soja, almidón..., y ¡hasta patata en ocasiones!, tendríamos un producto cárnico 100 por 100 que se conservaría muy bien. Pero si se os estropea en la nevera rápidamente, apareciendo un color y un olor diferentes, es señal de que lleva alguno de estos «aditamentos». Compradlo ya envasado con fecha de caducidad o en sitios donde se venda en grandes cantidades, para que esté fresco y recién abierto. Cuanta más calidad tenga este jamón, como pasa con el serrano, mejor será su conservación. Guardadlo en la nevera, en cuanto lleguéis a casa, en un tupper rectangular planito para que quede lo más lleno posible.

   Si habéis comprado para varios días, envolved previamente estas lonchas con film transparente antes de introducirlas en el tupper, para que la impermeabilidad al aire sea mayor. Sacadlo **de la nevera a la mesa** y, si sobra, de ésta a la nevera de nuevo para que sufra la mínima variación de temperatura. Guardadlo **siempre** en la zona más fría de la nevera. Y si aun así se os estropea rápidamente, ¡es que no es carne 100 por 100!

   Si queréis que os dure varios días sin estropearse, congeladlo, pues los resultados son muy buenos, pero **nunca** después de haber estado «rodando» en la nevera durante días, pues es un producto muy perecedero. Como al descongelarse tiende a

aparecer como mojado, envolved las lonchas en dos o tres trozos de papel absorbente, antes del film, para que dicho papel absorba esta humedad que va a aparecer. Si el jamón era muy fresco y de muy buena calidad seguirá tal cual si la congelación ha sido la correcta.

ENCURTIDOS, PEPINILLOS, ALCAPARRAS, CEBOLLITAS, PIMIENTA VERDE FRESCA...

Si se han adquirido en **frascos,** una vez abiertos conservadlos en su mismo envase en la nevera, y si vinieran en **lata** trasvasadlos, con su jugo, a un recipiente de cristal o a un tupper. Si los compráis a granel, conservadlos también en sus terrinas de origen, con el líquido que los acompaña, y siempre en el frío.

ESPECIAS O CONDIMENTOS

Las **especias** o **condimentos aromáticos** se conservan muy bien y durante bastante tiempo siempre que estén en un bote bien cerrado y en **un sitio oscuro,** seco y templado. No las tengáis, pues, expuestas en la cocina, ya que la luz las perjudica.

Las que más se usan en la cocina internacional son las pimientas blanca, negra y la de Cayena, la nuez moscada, el pimentón, el azafrán, el clavo, los cominos, el curry, la canela, la alcaravea, las bayas de enebro…

Pueden también considerarse especias, aunque no lo sean, las **hierbas aromáticas** cuando están **secas** como el laurel, el perejil, el cebollino, el eneldo, el estragón, la menta, la albahaca, la mejorana, el orégano, la hierbabuena, la salvia, el tomillo, el romero…

En todos los tratados sobre congelación siempre se ha dicho que no hay que **condimentar demasiado** los platos cuando se van a conservar en el congelador, porque en éste los sabores se agudizan. Por más pruebas y experimentos que yo he realizado durante años y años, no he comprobado nunca esto, aunque, naturalmente, siempre congelo a la temperatura correcta, a 24 o a 30° bajo cero.

Sin embargo, **a veces,** cuando he conservado **pimientitos de Padrón ya fritos,** elaborados en la sartén como siempre se han hecho, o en el microondas, donde quedan estupendamente y sin absorber tanta grasa, y los he guardado bien envasados en un tupper en el congelador, he comprobado que algunos pican mucho más de lo que picaban antes, quizá porque el picante que tienen aparece más fuerte a medida que pasan los días. Pero no siempre pasa esto, por lo que a lo mejor se debe tan sólo a algunas especies. Por ello os aconsejo que no congeléis los pimientitos de Padrón durante muchos días, máximo un mes.

Y con el falso alioli casero y su conservación sucede algo muy curioso totalmente diferente, ver pág. 121.

ESPINAS, CABEZAS Y RASPAS DE PESCADO O MARISCO PARA CALDO

Las **espinas, raspas** y **cabezas de pescado** no deben conservarse en la nevera ni un solo día, ya que pierden frescura por minutos al ser muy perecederas.

Se pueden congelar, como los huesos de pollo o de jamón, pero os aconsejo que sólo lo hagáis si realmente os es imposible elaborar el caldo antes. Si tenéis tiempo, es pre-

feribile preparar éste con las espinas recién traídas del mercado y congelar a continuación este caldo, ver pág. 95, que puede ser concentrado para que os ocupe menos sitio y que se conserva mucho mejor en el congelador que las espinas sueltas. Éstas os pueden romper la bolsa de congelación con más facilidad que los huesos de pollo, pues son más cortantes, por lo que habría que acolcharlas muy bien, y las múltiples caras que ofrecen al aire son susceptibles de una desecación progresiva, por muy bien envasadas que estén.

Si las tenéis que congelar por los motivos que sean, lavadlas abundantemente debajo del grifo para eliminar todos los restos de sangre y para evitar el posible sabor fangoso. A continuación escurridlas muy bien y secadlas con papel absorbente de cocina para que conserven la mínima humedad, que se transformaría en escarcha posteriormente. Cuando queráis elaborar el caldo podéis usarlas recién extraídas del congelador, puesto que ya estaban lavadas a conciencia, añadiéndoles todos los ingredientes necesarios. El agua tardará ahora algo más en cocer, puesto que las espinas necesitan un cierto tiempo y un cierto calor para descongelarse.

■ FOIE FRESCO DE PATO O DE OCA

Lo que se llama **foie** es el hígado degenerado y engrasado de patos y ocas, y el adquirido en fresco y envasado al vacío lleva su fecha de consumo preferente. Ni qué decir tiene que además de ser un despojo es un producto grasientísimo y, por tanto, muy susceptible de enranciarse y oxidarse.

Se puede **congelar tanto crudo** y recién comprado, en su mismo envase al vacío, prolongando así su fecha de consumo, como **cocinado.**

Si lo cocináis como os explico en mi libro *Recetas fáciles para un día especial,* os saldrá exquisito. Es importantísimo que lo envaséis maravillosamente bien para aislarlo completamente del aire, que lo resecaría y enranciaría. Envolvedlo con varias capas de lámina de plástico transparente muy bien pegada a su superficie, como si fuera un chorizo, y guardadlo así unos cuatro o cinco días en la nevera siempre que ésta esté a la temperatura adecuada, algo totalmente indispensable.

También lo podéis congelar introduciéndolo, además de con el film, en una bolsa de congelación, pero no lo guardéis mucho tiempo, pues al ser un producto tan delicioso conviene que no sufra el mínimo cambio. Como máximo, yo no lo guardaría más de tres meses si tenéis vuestro congelador a 24° bajo cero.

■ FRITOS, BUÑUELOS, CHURROS, EMPANADILLAS...

Todos **los fritos** conviene tomarlos **recién hechos,** pues es cuando realmente están crujientes y apetitosos, ya que pierden a medida que pasan las horas. Si los guardáis a temperatura ambiente, que sea solamente para el día y en un plato cubierto con papel absorbente de cocina, o en la nevera bien envasados. Recalentadlos en el microondas a una potencia muy pequeña para evitar que resulten grasosos o revenidos, y recubiertos de este mismo papel absorbente.

Si ha sobrado algo de pescado frito, rebozado o empanado, conservadlo a la temperatura ambiente si hace fresco. De lo contrario, esperad a que esté completamente frío y guardadlo en un tupper bien cerrado en la nevera y para poco tiempo. A la hora de consumirlo, calentadlo en el microondas envuelto en papel absorbente de cocina y justo el tiempo necesario para que coja la temperatura deseada, ya que si se calienta en exceso, rezumará grasa y se resecará.

El pescado rebozado sólo en harina, o en harina y huevo, es mejor no congelarlo porque siempre pierde jugosidad. Si no hubiera más remedio, seguir la técnica general de congelación de alimentos cocinados de la pág. 78.

FRUTOS SECOS

Los **frutos secos ricos en azúcar** como dátiles, higos, orejones..., se conservan estupendamente y durante meses en la nevera dentro de un recipiente hermético y no necesitan congelarse.

Pero los **frutos secos ricos en grasa** como almendras, avellanas, nueces..., se podrían enranciar si se conservan demasiado tiempo. Si los usáis mucho, es mejor comprar una cantidad respetable en un sitio especializado en donde, al haber una rotación importante, estarán en un estupendo estado de frescor. Os resultarán, además, mucho más baratos y los tendréis siempre a mano.

En la nevera os durarán muchos días, siempre en tuppers herméticos, pero si los congeláis, podréis guardarlos durante muchos meses con la certeza de que no se os van a enranciar y de que permanecen crujientes e inalterables y con todo su sabor, aunque hayáis oído o leído lo contrario en algunos medios de comunicación. Os lo puedo asegurar, puesto que yo los guardo así desde hace años.

GAZPACHO Y SALMOREJO

El **gazpacho** es una preparación que, en verano, está presente casi de forma continua en muchos de nuestros hogares, formando parte del «fondo de nevera». Se hace una cantidad respetable, varios litros, aunque la familia no sea muy grande, que se va consumiendo, y en cuanto se termina, se elabora de nuevo otra tanda.

Por ello debe conservarse correctamente para que no pierda ninguna de sus maravillosas propiedades, ya que al estar todos sus elementos en crudo es un magnífico concentrado natural de vitaminas.

Si lo dejáis destapado en la nevera, ésta apestará a gazpacho y éste se envejecerá al oxidarse.

Si lo queréis conservar varios días y en perfectas condiciones, lo mismo que el **salmorejo,** tratadlos como si fueran un producto cocinado, pues aunque son como sopas frías y crudas, resultan un medio de cultivo estupendo para las bacterias, ya que todos sus elementos son muy apetecibles. Guardadlos pues, recién hechos, en un recipiente redondo y con buena tapa para poder expulsar el aire interior con mayor facilidad, llenos hasta arriba, y si hacéis una gran cantidad, trasvasadlos a otros recipientes más peque-

ños a medida que se van gastando para que no permanezcan nunca con aire en su interior. Si os van a durar varios días, serviros cada día lo que os haga falta, recién sacados de la nevera, y volvedlos a guardar en la misma lo más rápidamente posible. Aunque os parezca una tontería o una exageración, os aseguro que no lo es, y no da igual. Si los envasáis correctamente durante todo el tiempo de permanencia en la nevera, estarán buenos desde el principio hasta el final, cuatro o cinco días, y si los guardáis mal, pueden fermentar y agriarse en sólo dos días.

El **gazpacho** y el **salmorejo también se pueden congelar** y los resultados son buenos, pero hay que batirlos de nuevo después de descongelados para devolverles su estructura habitual, ya que quedan como **«cortados»** al separarse en dos fases, la acuosa y la grasa, sobre todo el gazpacho, que es más líquido. Guardadlos uno o dos meses. Descongeladlos única y exclusivamente en la nevera, en el mismo recipiente en que se guardaron, y ahora ya consumidlos más rápidamente.

GRANADAS

Los **frutos enteros** se conservan en la nevera durante unos días sobre bandejas de porespan o de otro material, no necesitando taparse, ya que su piel basta les protege de la desecación. Además tampoco proporcionan ningún olor a la nevera, simplemente se pueden ir oscureciendo por fuera y pudriendo por dentro si se conservan demasiado tiempo.

Ya **desgranadas** se conservan mal, pues sus granos se oxidan y pierden su bonito color rápidamente. Retirad concienzudamente todas las pieles o membranas de las celdillas en las que se encuentran los granos y conservadlos uno o dos días, en la nevera por supuesto, llenando un tupper hasta arriba para que contenga la mínima cantidad de aire y rociándolos previamente con **zumo de limón,** que retrasará la oxidación.

De esta misma manera se pueden **también congelar** para usarlas después en ensaladas y platos de carne, tan de moda en la actualidad. No las tengáis mucho tiempo para que no sufran demasiados cambios, uno o dos meses.

GUISOS

Todos los guisos se conservan y congelan como os he explicado en las págs. 51 y 78, respectivamente.

En cuanto a los guisos de patatas, consultad la pág. 115.

HIERBAS AROMÁTICAS FRESCAS, PEREJIL, CEBOLLINO, ESTRAGÓN...

Todas las **hierbas aromáticas,** si se adquieren en perfecto estado de frescura, se conservan como os he explicado en el punto 12 de la pág. 43.

Si las queréis tener siempre a mano, lavadlas recién adquiridas, secadlas muy bien para que no conserven nada de humedad, picadlas, rellenad hasta arriba pequeños tuppers y **congeladlas al máximo frío** para que no pierdan ni su bonito color ni sus vitaminas. Cuando las necesitéis, podéis sacar con la punta de un cuchillito bien afilado la cantidad precisa sin necesidad de descongelar el conjunto. Si el congelador está a su temperatura correcta y constante os durarán muchos meses en perfecto estado.

HUESOS DE POLLO, DE CARNE O DE JAMÓN

Los **huesos de pollo** que se adquieren en las pollerías proceden de carcasas de pollo donde estaban todas sus vísceras, que son las partes más delicadas del animal. Además, las pechugas se han podido preparar el día anterior, y las carcasas serían también de ese día, con lo que la conservación se puede ver afectada. Por tanto, yo no los conservaría en la nevera.

Si están muy frescos envasadlos **sin lavar,** tal cual los habéis adquirido, en un túpper grande o en una bolsa de congelación, y congeladlos como cualquier otro producto cárnico, ver pág. 75, o cocedlos directamente, preparando así un fantástico caldo que podréis usar a continuación, o también congelar si no lo necesitáis de momento, ver pág. 95. Si pensáis que la bolsa se puede romper con sus aristas cortantes, protegedlos antes con papel fuerte de envasar o sobreenvolvedlos en una segunda bolsa. No os molestéis ni siquiera en retirar los trozos de sebo que llevan, pues toda esta grasa «venenosa» que van a soltar al cocer se eliminará de un plumazo al desgrasar después el caldo frío, algo que debemos hacer siempre, como os explico en mis libros.

Los **huesos de jamón** también se pueden conservar en el congelador en una bolsa de congelación o en tupper. Pero si los tenéis, porque ya os habéis comido la «chicha» del jamón, ya tienen cierto tiempo, incluso meses, y se pueden terminar enranciando si los vais a ir consumiendo poco a poco.

Por ello es preferible, cuando el jamón se acabe, que cortéis todo su hueso en trozos y que los cozáis solos o con algunas verduras para congelar posteriormente el caldo tal cual, como el de pollo, o ya concentrado en forma de cubitos de hielo. No los uséis si olieran a rancio, ya que nos estarían diciendo que su grasa se ha alterado o descompuesto.

Los **huesos de vacuno** para elaborar el cocido o un consomé son también muy susceptibles de estropearse. Aunque los envaséis como la carne, su conservación en la nevera será muy mala, pues aun recién comprados no son tan frescos, puesto que el animal se ha sacrificado hace varios días. Por ello, **congeladlos directamente el día de la compra** en una bolsa de congelación, ver pág. 75, o elaborar ese mismo día el caldo, como en el caso de los huesos de pollo.

HUEVAS FRESCAS Y SECAS DE PESCADO

Las **huevas de pescado,** que en realidad son los ovarios de los pescados hembras, constituyen un manjar delicioso. Cuando son **frescas** son muy nutritivas y por tanto muy delicadas, y os aconsejo que las cocinéis el mismo día de su adquisición y las conservéis después, ya cocidas, como cualquier otro producto cocinado, ver pág. 51, unos cuatro o cinco días en la nevera.

En cuanto a las **huevas secas,** cuyo paraíso es el Levante y Sudeste español y también Andalucía, hoy ya vienen todas envasadas al vacío y con fecha de consumo preferente. Una vez abiertos los paquetes, envolved muy bien el resto con varias vueltas de film transparente para evitar que se sequen si os van a durar días. Estropearse no se van a estropear, porque su concentración de sal es altísima, pero si no se envuelven bien se

endurecerán demasiado y puede costar mucho retirarles la piel, que se queda totalmente adherida.

1. HUEVOS FRESCOS

- Los **huevos frescos crudos** se deben **conservar siempre en la nevera,** como ya lo indica su envase, para asegurarnos continuamente de su salubridad, aunque antiguamente se guardaban en la despensa o en la «fresquera» al no existir frigoríficos.
- Sólo se sacarán en el momento justo en que se vayan a utilizar y **no antes,** máxime si van a servir para elaborar preparaciones en las que está crudo, sin cocinar, como es el caso de la mayonesa y sus derivados, alioli, salsa rosa, salsa tártara... ¡Y la mayonesa no se corta por estar el huevo a diferente temperatura que el aceite, como se sigue afirmando erróneamente, os lo puedo asegurar! Se corta única y exclusivamente si se remueve desordenadamente la mezcla de huevo, especias y aceite cuando la estamos elaborando con la minipímer. Ésta debe subirse despacito desde el fondo del vaso hasta donde termina el aceite, y cuando toda la emulsión está conseguida, ya se puede remover con tranquilidad, pero nunca antes.
- Lo que **nunca se debe hacer** es lavar los huevos después de comprarlos y antes de introducirlos en la nevera, pues si hubiese algún germen microscópico en la cáscara, como la Salmonella, al lavar el huevo, su cáscara porosa dejaría pasar al interior ese germen y el huevo quedaría inmediatamente contaminado en su interior.
- La mayoría de las intoxicaciones alimentarias producidas por huevos se deben a **manipulaciones incorrectas** de los mismos, y muy pocas veces a venir contaminados en origen.
- Los **huevos duros,** es decir, ya cocidos, se conservan muy bien en la nevera ya fríos, tal cual están, sin pelar, encima de un plato o de una bandejita. Guardadlos en sitios diferentes para no confundirlos con los frescos.

2. HUEVOS CONGELADOS

Aunque muchos siguen insistiendo en que no se pueden congelar, yo os aseguro que sí, ya que lo hago siempre que me hace falta, por el motivo que sea.
Si os encontráis con una gran cantidad de huevos y no queréis que pierdan su frescura, **podéis congelarlos,** aunque muchos lo desconozcan, pero nunca tal cual están, ya que explotarían. Lo podéis hacer de varias maneras diferentes:

- **Huevos simplemente cascados** volcados en un tupper pequeño y bajito para que queden esparcidos, como si los fuerais a freír, teniendo cuidado de que la yema no se rompa. Aunque la yema queda un poco espesa, una vez descongelados os servirán para elaborarlos a la plancha o en el microondas, freírlos o batirlos. ¡¡¡Incluso para elaborar mayonesa, alioli o salsa tártara sin cortarse!!!
- **Huevos enteros batidos** volcados también en un tupper, para usarlos después para tortillas y revueltos. Después de descongelados quedan también ligeramente más espesos, pero se hacen divinamente no sólo tortillas, sino, como en el caso anterior,

mayonesas y todos sus derivados, salsa tártara, falso alioli… ¡Yo hago estas salsas como si partiera de huevo fresco recién cascado y salen divinas!
Descongeladlos siempre en la nevera, y en cuanto lo estén, elaborad las salsas guardándolas inmediatamente después en la nevera, como os explico en la pág. 120.

- **Claras solas** que sobran al elaborar cremas, natillas o sabayones en las que sólo se emplean las yemas y que muchos tiran, lo que es una pena, pues tienen una proteína de gran valor nutritivo y nada de grasa ni colesterol. Duran muchos meses, siempre en recipientes herméticos, y luego montan tan bien como si no hubieran estado congeladas.
Si cascáis los huevos recién sacados de la nevera, usáis sólo las yemas y volcáis estas claras inmediatamente en un tupper que quede lleno hasta arriba, también se os conservarán en la nevera durante varios días, en perfectas condiciones siempre que el huevo no haya perdido en ningún momento su temperatura fría inicial.
- En cuanto a las **yemas solas,** aunque las guardéis cubiertas de agua como se aconsejaba antiguamente, espesan demasiado y quedan como si estuvieran precocidas y no os gustarán en absoluto. Por tanto, no las congeléis.
- **Huevos batidos mezclados con patata** y **cebolla ya fritas** para elaborar tortillas de patatas caseras, ver pág. 123.

LATAS DE CONSERVA ABIERTAS Y LATAS DE SEMICONSERVAS

Ningún producto que venga enlatado **debe conservarse en dicha lata** si está ya abierta porque no se ha consumido en una sola vez, ya sea pescado, verduras, fruta, guisos… Lo que sobre, para que no sea un «resto» sino que se mantenga tan fresco como está, debe tratarse como si fuera un producto cocinado por nosotros mismos, volcándolo en un tupper preferiblemente redondo y llenándolo hasta arriba para que la cantidad de aire en su interior sea mínima. Guardadlo en la nevera en cuanto se abra la lata, sin dejarlo rodar horas y horas por la mesa de la cocina.
Se conserva así unos días, pero no eternamente, y para una conservación más duradera, congeladlo como los productos cocinados explicados en la pág. 78.
En cuanto a las **latas que son semiconserva,** como las anchoas, deben estar siempre en la nevera, aun estando sin abrir, y si no se gastaran en una sola vez hay que conservarlas como las anteriores, siempre fuera de la lata.

LECHE

La **leche de vaca uperizada** debe conservarse siempre en la nevera después de abierta, como todos sabéis.
Pero, para una emergencia, si os vais a ausentar durante varios días, sabed que también se puede congelar, nunca en su envase primitivo, que no está hecho para ello, sino en recipientes herméticos, como cualquier otro alimento delicado.
Si la leche es **desnatada,** al descongelarla no notaréis ninguna diferencia, mientras que si es entera comprobaréis que se ha quedado «deshomogeneizada», es decir, con par-

te de su grasa flotando. Pero si la batís o agitáis fuertemente recobrará su estructura primitiva.

LECHE MATERNA

La **leche materna** puede congelarse hasta un período de tres meses y puede ser de gran utilidad si la madre quiere amamantar a su hijo el mayor tiempo posible. A pesar de las modas y de todo lo que se ha escrito sobre el tema, está demostrado científicamente y hasta la saciedad que no hay ningún alimento tan completo y tan estupendo para un niño como la leche de su madre. ¡Y es una garantía para su sistema inmunológico!

Extremad las medidas de higiene a la hora de manipularla y congeladla como cualquier otro producto alimenticio, bien envasada, al máximo de frío y recién extraída para que no pierda nada de su valor nutritivo. En la farmacia se encuentran unas bolsas especiales donde congelarla con todas las garantías higiénicas. Extraed la leche con un sacaleches especial que, a su vez, nos rellena directamente estos adminículos.

Descongeladla en la nevera en sus mismos envases para rellenar con ella, inmediatamente después, el biberón. Calentadlo en el microondas a media potencia y, antes de administrárselo al bebé, removedlo bien para unificar la temperatura, comprobando su estado volcándoos unas gotitas en el dorso de vuestra mano. Esto es **importantísimo** porque el calentamiento en los microondas es siempre muy desigual, y algunas zonas, como la superficie, pueden estar mucho más calientes que el fondo del recipiente.

LECHE EVAPORADA O CONCENTRADA

La **leche evaporada o concentrada** de la marca Ideal se usa mucho para fabricar helados «de andar por casa», es decir, muy normalitos pero riquísimos, fáciles de hacer y con muy pocas calorías, ya que este tipo de leche no lleva añadida grasa, sólo tiene la que posee cualquier leche entera y lo único que se ha hecho con ella ha sido evaporar parte del agua que lleva y, de esta manera, concentrarla.

Esta leche, para que los helados no se presenten después cristalizados, es decir, con agujas de hielo, tiene que usarse **forzosamente congelada.** Y congela muy bien, tanto en la misma lata, que no explota, como volcada en un tupper amplio y planito, donde se congelará en una capa fina fácil de manipular. Las recetas de algunos de estos helados están en ciertos libros míos anteriores.

LEVADURA FRESCA O LEVADURA DE PANADERO

El mismo día que compréis la **levadura de panadero,** también llamada **levadura de cerveza** o **levadura fresca,** como os venderán un trozo relativamente grande, al llegar a casa fraccionadla y envasadla en porciones del tamaño de una nuez, de unos 20 g, que son las que normalmente se necesitan para elaborar masas de empanadas, panes, pizzas…

Envolved cada porción en plastifilm dándole varias vueltas para conseguir mayor impermeabilidad y para que estos paquetitos tan pequeños no se os pierdan en el congelador,

después introducidlos a su vez, todos juntos, en un único tupper o bolsa de congelación pequeña.

En la nevera, envasada de esta misma manera, no podríais conservarla más de uno o dos días, ya que empieza a oler mal y su aspecto y textura cambian, a pesar del frío.

Sin embargo, en el congelador dura varios meses, siempre que esté bien envasada para evitar que se oxide.

Aunque se ha dicho y escrito en muchas ocasiones que sólo se conserva durante un mes en el congelador, yo la he tenido muchísimas veces **hasta seis meses y más,** y seguía conservando **todo su poder leudante.** Pero tenéis que envasarla muy bien para que no se reseque ni se oxide y mantenerla siempre a una temperatura baja, sin oscilaciones, como cualquier otro producto congelado.

■ MANTECA DE CACAO, DE CERDO O MANTEQUILLA

La **manteca de cacao** se usa muy poco en cocina, tan sólo para elaborar bombones caseros, y si la usáis muy a menudo podéis guardarla en la nevera envolviéndola bien para aislarla del aire, que, a la larga, la oxidaría. De lo contrario, congeladla.

La **manteca de cerdo** es la capa grasa que el cerdo acumula en sus depósitos internos y, como el tocino blanco, se conserva con más garantías en el congelador que en la nevera.

En cuanto a la **mantequilla industrial,** si tenéis que prolongar su fecha de consumo preferente, congeladla bien envuelta, como siempre, pero mucho antes de que se cumpla esa fecha límite para que conserve así todos sus aromas y sabores.

Si la elaboráis vosotros **en casa** con el Thermomix, o con cualquier otra batidora potente, mantenedla en la nevera sólo dos o tres días o congeladla. Esta **mantequilla casera** no lleva ningún aditivo, es totalmente natural y se os podría enranciar rápidamente al no llevar antioxidantes.

También se pueden tener en el congelador **mantequillas aromatizadas caseras,** al estragón, de berros, con ajo, con hierbas finas, con anchoas..., que se conservan bien dos o tres días en la nevera, y estupendamente en el congelador un par de meses.

■ MEMBRILLO CASERO

La **carne de membrillo** elaborada por vosotros mismos en la olla, en el microondas o en el Thermomix **se conserva estupendamente en la nevera** hasta de una temporada a la siguiente, por muy increíble que os parezca.

Cuando veáis, al ir cociéndolo, que ya tiene la consistencia deseada volcadlo preferentemente en un tupper rectangular y planito que quede lo más lleno posible y dejadlo que se enfríe y se solidifique, esta vez destapado. Cuando ya está bien «sentado», al día siguiente, tapadlo y guardadlo en la nevera.

Si queréis que os dure mucho tiempo sin resecarse en absoluto, desmoldadlo, envolvedlo muy bien con film transparente y guardadlo en una bolsa de conservación, o mucho mejor dentro del mismo tupper, del que ya ha adquirido su forma. Para que la carne de mem-

brillo recién hecha se despegue con facilidad del tupper, caiga por su propio peso y podamos envolverla, pasadle simplemente un cuchillo por todo alrededor.
Puesto que su conservación es tan buena en la nevera, no hay ninguna necesidad de congelarlo, y yo, desde luego, nunca lo he hecho.

MERMELADAS CASERAS

Las **mermeladas caseras** elaboradas correctamente en casa, es decir, con la misma cantidad de fruta que de azúcar, se conservan estupendamente siempre que las hagáis como yo os indico en mis libros. Recordad que si disminuís la cantidad de azúcar, un conservante natural, la conservación será más corta.
Volcadlas en un **frasco bien limpio** cuando están **todavía hirviendo,** llenadlo hasta arriba del todo sin que se salga y tapadlo inmediatamente después. Mientras no lo abráis, la mermelada se conservará estupendamente fuera de la nevera y **no necesita** para nada **esterilización.**
Hace años, cuando apenas había neveras en los hogares, las amas de casa elaboraban mermeladas con las frutas que compraban en plena temporada o que sobraban de jardines y huertos y las conservaban durante meses. Si aparecía algún tipo de moho, éste se retiraba y la mermelada volvía a cocerse para eliminarlo. A veces se le añadía algo más de azúcar y a veces no.
Si queréis conservar mermelada casera durante mucho más tiempo, comprad 200 o 300 g de **parafina,** dependiendo de la cantidad que vayáis a preparar. La parafina es una sustancia totalmente inerte, de aspecto parecido a la cera, que encontraréis en las buenas droguerías, hoy muchas de ellas desaparecidas, y en Madrid en una casa de productos químicos y farmacéuticos que se llama Riesgo, en la c/ Desengaño, 22, tel. 915 216 134.
Esta parafina, como no se va a gastar, os durará para siempre. ¿Cómo emplearla? Los pasos son muy parecidos a los anteriores.

1. Lavad muy bien los tarros de cristal en los que se vaya a envasar la mermelada, mejor si se puede hacer en el lavavajillas.
2. Rellenadlos como antes también en caliente, en cuanto se termine de elaborar la mermelada, tanto si la hacéis en el fuego por el método tradicional como en el microondas o en el Thermomix. Llenadlos, pero dejando esta vez arriba **un espacio libre** sin rellenar de **dos milímetros** nada más.
3. Cerradlos a continuación, también en caliente, como he explicado antes.
4. Al día siguiente, o cuando estén **totalmente fríos,** fundid la parafina en un cacito, en un instante nada más, pues sólo con un poquito de calor ya se deshace.
5. **En cuanto esté fundida, antes** de que se caliente demasiado abrid todos los tarros llenos de mermelada y rellenad con esta parafina líquida los dos milímetros que habíais dejado vacíos, inclinando bien cada tarro para que la parafina se quede muy bien pegada a los bordes del frasco.

6. En el momento en que la parafina se pone en contacto con la mermelada, que está a temperatura ambiente, se solidifica de nuevo instantáneamente, a medida que va cayendo, puesto que su estado habitual es sólido a esa temperatura.
7. Lo que en realidad hemos hecho ha sido un **tapón de parafina.** Este tapón tiene que cerrar completamente toda la superficie del tarro, ya que si quedase tan sólo un poro por rellenar, como la cabecita de un alfiler, por él entraría el aire y la mermelada florecería.
8. Cuando la queráis utilizar, retirad con un cuchillito de punta fina el «tapón» de parafina, que sale entero y sin romperse. Lavadlo muy bien debajo del grifo del **agua fría,** secadlo y ya estará listo para volverlo a utilizar, fundiéndolo de nuevo el día que vuelva a hacer falta.

■ NATA LÍQUIDA

Aunque en los envases de **nata líquida** os indican que la podéis guardar en el mismo envase ya abierto durante X días, yo me quedo mucho más tranquila trasvasándola, **en el mismo momento en que lo abro,** a un tupper que lleno hasta arriba para que no le quede dentro casi nada de aire, y así la conservo con garantías bastante tiempo.

Estoy segura de que la mayoría de las personas que dejan el brick de nata abierto terminan tirándolo porque se les ha estropeado, y esto les viene muy bien a los fabricantes.

Es importante, como en el caso de la mayonesa, que escojáis tuppers altos y estrechos, redondos por supuesto, en los que la superficie de contaminación será pequeña, y el peligro de infección, menor.

Cuando gastéis, por ejemplo, la mitad de este tupper, si no vais a utilizar el resto al día siguiente, trasvasadlo inmediatamente a otro tupper la mitad de pequeño para que a su vez se quede lleno hasta arriba. Si tomáis todas estas precauciones al pie de la letra, esta nata os puede durar, en la nevera, una semana o más en perfecto estado.

Si usáis a menudo esta nata líquida, sabiéndola conservar correctamente podéis comprar envases de litro, que son mucho más baratos, y tener así, siempre a mano, una pequeña cantidad en la nevera o en el congelador, ahorrándoos el tener que ir a comprarla en el preciso momento en que la necesitáis. En una gran superficie el brik de litro os puede salir al mismo precio que el de $^1/_2$ litro adquirido en la tienda de barrio.

Todas las natas se pueden congelar, aunque en el envase diga lo contrario. Lo único que pasa es que, después de descongeladas, aparecen como «cortadas», ya que **la emulsión se rompe con el frío.** Para que adquieran su textura primitiva hay que batirlas de nuevo hasta que vuelvan a estar homogéneas.

A veces puede suceder que esta nata congelada **«no monte»,** a pesar de tener la riqueza en materia grasa requerida, el 35%. Por ello, si la vais a usar después para este uso exclusivo, para incorporarla a helados o postres, no la congeléis, por si acaso. Unas veces me ha montado, y otras no. Pero sí que la podréis utilizar para otros muchos usos, cremas o sopas, patés, salsas...

Congeladla preferentemente en el mismo tipo de tuppers altos y estrechos, dejando un

10% vacío para la dilatación, y descongeladla siempre en la nevera, puesto que es un producto altamente codiciado por las bacterias. Si no os es totalmente necesario, no la guardéis más de tres o cuatro meses, para que no haya riesgo de enranciamiento.

La **nata montada** también se puede congelar, con o sin azúcar. Congeladla, en este caso, en un tupper con más superficie para que se pueda extraer con facilidad, y con el botón de la congelación rápida apretado para que se congele muy deprisa sin dar tiempo a que se baje. No la guardéis más de dos o tres meses.

Si la conserváis en la nevera, ya sabéis que, aunque esté montada muy fuertemente, siempre empieza a «bajarse» y soltar algo de suero.

■ PAELLA, SOFRITO O PREPARADO ANTES DE AÑADIR EL ARROZ

Se puede elaborar el **sofrito de una paella, arroz negro, fideuá...** con dos o tres días de anticipación, el día por ejemplo que guisamos varios platos y que hemos ensuciado la cocina, ya que al sofreír los tropezones también salpicamos. Conservadlo siguiendo todos los pasos que os explico en la pág. 51 para platos cocinados.

Este sofrito también congela estupendamente, ver pág. 78, y puede resultar comodísimo para utilizarlo el día en el que el ama o amo de casa no tiene tiempo, o no quiere ensuciar la cocina porque es un día festivo o porque se esperan invitados...

El día que vayáis a degustar el arroz, volcad este preparado o sofrito ya descongelado en la «paella», y cuando empiece a hervir, sofreíd primero el arroz, añadid después el caldo necesario hirviendo, que también podría haber estado congelado si se trataba de un caldo casero bueno de pollo, de pescado, o de un concentrado de marisco, y finalizad el plato. Como todo estaba preparado, no habréis trabajado ni manchado casi nada y, sin embargo, ¡disfrutareis de un arroz exquisito y recién hecho!

■ PAN

En la conservación del **pan normal** influyen muchísimo todos los elementos panificadores que hoy se le añaden para acelerar el proceso de fermentación y mejorar su aspecto. Aunque el pan de toda la vida, el de antes, se conservaba bastante bien y congelaba de maravilla, tanto cocido como sin cocer, casero o comprado, no se puede decir lo mismo del actual.

En las grandes ciudades como Madrid casi todo el pan que se vende llega congelado y se hornea en las grandes superficies o supermercados, o en las mismas tiendas del pan, al haber desaparecido las panaderías de toda la vida. Además, y os lo puedo asegurar, ya que personalmente he hablado con grandes panificadoras, le añaden todos los aditivos permitidos para que suba deprisa, para que la corteza no se desprenda, para que no se endurezca, para que se hornee rápidamente... El resultado, en mi opinión, es un pan «horroroso» cuya miga está cruda por dentro y huele incluso a levadura, y los resultados a la hora de conservarlo no son nada buenos.

Si lo guardáis durante todo el día en una bolsa de plástico no se endurecerá, pero se pondrá «revenido» y chicloso, y si lo metéis en las clásicas «bolsas de tela para pan» de

toda la vida, también se resecará y endurecerá. Si lo guardáis bien envuelto en papel como de seda, o papel de celofán, o en un paño de tela finita y a continuación lo introducís en una bolsa de plástico denso, una de congelación por ejemplo, se conservará mejor. El pan, con el tiempo, no pierde mucha agua, pero su almidón y otros de sus componentes se deshidratan y por ello se vuelve duro. Si una vez duro lo calentáis en el horno a una temperatura no muy elevada, 80 o 90°, durante un momento nada más, el almidón y demás componentes se hidratarán de nuevo y el pan se reblandecerá.

Si queréis conservar el pan para varios días, **congeladlo cortado en rebanadas** o porciones más o menos pequeñas dentro de una bolsa de congelación de la que extraeréis al máximo todo el aire interior. Aunque puede mantenerse en el congelador varios meses sin estropearse, el pan perderá jugosidad a medida que pasan los días, así que consumidlo en un plazo corto, cuando los resultados obtenidos son mejores.

PAN DE MOLDE

El **pan de molde,** a diferencia del pan tradicional, lleva añadidos grasa y muchos más aditivos. Si lo usáis a menudo, escoged preferentemente uno en el que os especifiquen la clase de grasa que lleva y que no indique únicamente aceite vegetal, ver pág. 37. Ya los hay elaborados con aceite de oliva.

En **fresco** se conserva en la nevera hasta su fecha de consumo preferente, pero si queréis prolongar este periodo, **congeladlo.** Aunque se puede hacer en el mismo envase que lleva, por si éste se rompiera, no estaría de más introducirlo en una bolsa de congelación, aunque no es imprescindible.

La congelación de esta clase de pan puede durar varios meses dependiendo de su calidad y de si lo congeláis recién comprado o cuando ya se va a cumplir su fecha de caducidad. Como experimento, yo he tenido pan de molde de calidad hasta un año en perfectas condiciones, congelado desde el momento de su adquisición.

Se puede descongelar, como el pan normal, a temperatura ambiente, sacándolo previamente de su bolsa para que no aparezca luego mojado, en el horno tradicional y en el microondas. También se puede **tostar directamente congelado** en un tostador, lo que es muy práctico a la hora de preparar sándwiches inesperados. Los resultados son estupendos.

PAN CASERO RALLADO

El **pan rallado en casa** en el momento en que se os ha puesto duro se conserva bastante tiempo en la nevera sin envejecerse ni oxidarse, siempre que lo guardéis en un tupper hermético. Pero en cuanto se origine algo de humedad en el recipiente se estropeará, ya que empezará a enmohecerse.

Si queréis conservarlo durante meses, cuatro o cinco, congeladlo en ese mismo tipo de envase o en una bolsa de congelación. Como al congelarse no forma un bloque sino que queda suelto, se puede extraer la cantidad que se precise sin necesidad de descongelar todo el conjunto.

Si compráis pan rallado industrial no sabría deciros su tiempo de conservación, porque no lo he utilizado nunca.

PAN CASERO RALLADO PROVENZAL

El pan rallado en casa, con ajo y perejil al mismo tiempo, llamado **«pan provenzal»,** debe conservarse siempre en la nevera y durante poco tiempo, ya que la humedad que le proporcionan tanto el ajo como el perejil lo estropean rápidamente.
Para una conservación más larga, congeladlo como el pan rallado normal.

PATATAS COCINADAS

Aunque las patatas cocinadas son delicadas a la hora de conservarse y congelarse, lo son bastante menos de lo que muchos siguen afirmando, aunque no lo hayan intentado nunca o lo hayan hecho siempre incorrectamente, y el «bulo» o falsa creencia sigue manteniéndose.

1. Las **patatas fritas** en casa se conservan fatal, las guardéis donde las guardéis.
2. Las **patatas chips** o **fritas a la inglesa** que adquirimos en las tiendas se conservan bien en sus mismas bolsas, una vez abiertas, o en tupper, lata o tarro, a no ser que os encontréis en una localidad húmeda, dónde se pondrán revenidas y nada agradables de tomar. Podéis intentar volverlas a su ser metiéndolas unos segundos nada más en el microondas, envueltas simplemente en papel absorbente de cocina, para que pierdan esa humedad pero sin que lleguen a ponerse grasosas.
3. Si están **formando parte de ensaladas,** para conservarse bien tendrían que estar muy envueltas en la salsa, mayonesa, alioli, vinagreta..., y aun así siempre perderán algo de calidad.
4. Las **patatas cocidas con su piel,** que es como se deben cocer siempre, **al vapor,** es decir, sin que el agua les toque para nada, o en el microondas en su propio jugo sin añadirles tampoco nada, se pueden conservar varios días manteniéndolas siempre con su piel. Envolvedlas, ya frías, simplemente con varias hojas de papel de cocina, para que no se resequen, y guardadlas en un tupper en la nevera. Cuando vayáis a consumirlas, calentadlas en el microondas, conservando el papel que las protege, a 600 vatios de potencia, sólo hasta que se calienten, sin que se recuezan. A continuación, peladlas y tomadlas. Están estupendas, os lo puedo asegurar ya que las hago muy a menudo.
5. Si las vais a consumir frías, en ensalada, y las habéis cocido uno o dos días antes, templadlas tan sólo, también en el microondas, en lugar de calentarlas del todo, peladlas, aderezadlas con la salsa escogida y veréis que están estupendas si las habéis cocido como os acabo de explicar y si su piel no se ha rajado durante el proceso. Para este tipo de ensaladas escoged patatas pequeñitas como las de siembra, pues son tan finas que siguen estándolo a los pocos días.
6. Los **guisos de patata,** las **patatas en sopas** o **minestrones,** el **pote gallego...,** se conservarán en la nevera como cualquier otro plato cocinado, ver pág. 51, pero

guardándolos recién elaborados, sin que estén durante horas destapados y «tirados» en la cocina de cualquier manera y llenando bien el tupper para que en su interior no quede nada de aire. Consumidlos cuanto antes para evitar que las patatas se pongan zapateras.

Estos guisos también se pueden **congelar,** como el resto de los platos cocinados, ver pág. 78, y tomando las mismas precauciones que en el caso de la conservación, es decir, envasándolos muy bien **recién hechos,** sin dejarlos destapados ni un momento y a la **máxima temperatura de frío.** Dependiendo de la variedad de patata, los resultados serán mejores o peores. Procurad no guardarlos muchos días.

7. Las **patatas no se pueden congelar crudas,** ni fritas, ni enteras, ni partidas, y tampoco enteras y cocidas, ya que su estructura interna cambia.
8. Sin embargo, el **puré de patatas deshidratadas de sobre** elaborado sólo con leche, como os he explicado en todos mis libros, o el **totalmente natural elaborado en casa** sólo con leche, congela estupendamente y os puede durar dos o tres meses. Descongeladlo siempre en la nevera, puesto que es un producto perecedero, y calentadlo también siempre en el microondas, tapado para que no se reseque. Queda como recién hecho. Si se os resecara, cosa que no suele suceder, aclaradlo con unas cucharadas de leche.
9. Las **patatas congeladas prefritas** que se adquieren en cualquier supermercado, como su nombre indica, se han frito un poco previamente para destruir las enzimas que las perjudicarían. Pero todas ellas, hasta la fecha, están prefritas en «grasas vegetales», que son ni más ni menos grasas muy saturadas, de coco y de palma, y por tanto nada buenas para la salud. Si observáis el aceite de la freidora después de haberlas elaborado, cuando esté algo frío, aunque fuera un maravilloso aceite de oliva virgen extra, veréis que aparecen en su superficie como unos glomérulos o bolitas, más densos, procedentes de estos aceites tropicales. Por muy cómodas que os resulten, yo no las usaría.

PATÉS CASEROS

Los **patés caseros** se conservan siguiendo todos los pasos que os he explicado en la pág. 51, envasándolos inmediatamente después de elaborados, y en caliente si se han cocinado. Aunque son delicados, al ser muy nutritivos, si llenáis los tuppers hasta arriba y los guardáis a 2 o 3° os durarán varios días dependiendo de sus ingredientes.

También podéis congelarlos como os explico en la pág. 78, y como aparecen un poco «abiertos» después de descongelados, batidlos de nuevo con la misma batidora con la que se elaboraron para que cojan de nuevo su estructura primitiva.

PIMIENTOS ROJOS ASADOS

Los **pimientos crudos,** en todos sus colores, no congelan bien enteros porque su estructura cambia considerablemente y aparecen, después de la descongelación, blanduchos y acuosos.

Pero es espectacular cómo congelan **después de asados,** sobre todo si los «asáis» como yo os explico en mi libro *Sólo recetas que salen bien en el microondas*. Volcadlos tal cual están, con su piel, su rabo y sus pepitas y todavía quemando, en tuppers que llenaréis bien, tapadlos a continuación, enfriadlos lo más rápidamente posible y congeladlos al máximo de frío.
Cuando los queráis degustar, descongeladlos en la nevera y comprobaréis que se pelan con una enorme facilidad, ya que la piel sale prácticamente sola.
Esto es algo que he descubierto recientemente en uno de mis numerosos experimentos y que me ayuda muchísimo, pues el día que aso pimientos lo hago en gran cantidad, los congelo tal cual y luego los voy tomando a medida que me apetece.
Si queréis simplemente conservarlos unos días en la nevera, seguid las normas de conservación de platos cocinados de la pág. 51.
Los **pimientos verdes fritos** se pueden conservar y congelar como cualquier otro alimento cocinado, ver págs. 51 y 78, respectivamente. Si se congelan, al descongelarlos habrá que secarlos un poco, porque siempre aparecen con algo de líquido. Para servirlos como guarnición, como si fueran recién fritos, no os gustarán porque se nota la diferencia, pero para añadirlos, en el último momento, a un bonito con tomate, a un arroz negro..., o a cualquier otro guiso resultarán estupendos y no se adivinará que no están recién hechos.

PURÉS CASEROS PARA BEBÉS, SÓLO DE VERDURAS O CON CARNE O PESCADO

Si para conservar cualquier plato cocinado hay que tomar las medidas necesarias para hacerlo con todas las garantías higiénicas y bacteriológicas, en el caso de alimentos para los bebés y los niños todavía habrá que extremar más las precauciones, pues su estómago e intestino son mucho más frágiles y vulnerables que los de una persona mayor, ya que tienen menos defensas, y lo que no produce ninguna alteración en una persona adulta, puede afectarles y provocar una intoxicación alimentaria. Por ello, trabajad con mucho cuidado:

1. Sacad los ingredientes crudos o descongelados de la nevera.
2. Cocinadlos inmediatamente.
3. Envasadlos en caliente, en recipientes herméticos, siguiendo todos los pasos que os he explicado para la **conservación de platos cocinados** en la pág. 51, es decir, rellenadlos hasta arriba, si no se van a congelar, para que no quede casi nada de aire en su interior.
4. Etiquetadlos, **enfriadlos lo más rápidamente posible** y, en cuanto estén a temperatura ambiente, sin demorarse en absoluto, guardadlos en la zona más fría de la nevera, entre 2 y 3º, pero como mucho dos o tres días y a una temperatura **nunca más elevada,** pues ya hemos visto que la actividad bacteriológica se adormece o ralentiza tanto más cuanto más frío tengamos. Tened especial cuidado en enfriarlos deprisa para que no permanezcan varias horas en la cocina, que tanto en invierno como en verano suele estar demasiado caliente.

5. Si preparáis un día una cantidad importante del puré de verduras, que es bastante entretenido, para toda la semana por ejemplo, el congelador es el lugar ideal para guardarlo. Divididlo en porciones diarias pequeñas y congeladlas siguiendo los pasos de la congelación de platos cocinados de la pág. 78. Cada día se sacará la ración necesaria de puré y se le añadirá el ingrediente principal, el pollo, la carne, el pescado... La carne se puede hacer a la plancha, con muy poquito aceite y sin quemarlo, es decir, a una temperatura inferior a los 180º, y el pescado o el pollo se pueden elaborar en el microondas, totalmente al natural y en uno o dos minutos nada más. Si se le va a poner huevo entero o la yema, añadidlo al calentar el puré.
6. Pero si la madre no está en casa, o no tiene tiempo de preparar estas comidas en dos fases, también puede congelar raciones diarias de puré de verdura ya terminado, es decir, con su correspondiente carne, pescado, pollo, huevo..., añadidos y de la misma manera.
7. Pero ¡ojo!, los purés ya elaborados de los bebés **no deben calentarse nunca a una gran temperatura ni durante mucho tiempo,** porque se perdería demasiado valor nutritivo. Antiguamente se calentaban al baño María, pero creo que el microondas hoy nos puede facilitar enormemente esta tarea. Calentadlos en su punto, al 50% de potencia, es decir, a unos 300 vatios, como os he explicado en la pág. 89, sin sobrecalentamientos innecesarios. A continuación removedlos para unificar la temperatura y **probadlos siempre** para comprobar que no queman. Echaos una pequeña porción en el dorso de vuestra mano, que os servirá de termómetro.
8. Se pueden congelar cantidades mayores si hay más de un niño en la casa.
9. También al hacer las comidas de los mayores se pueden reservar y congelar raciones individuales de platos que el niño puede comer, como lentejas, arroz con pollo, cocido...
10. Estas porciones pequeñas se descongelan, además, en un momento en el microondas siguiendo las pautas que os he explicado en la pág. 88.
11. **No congeléis nunca** un puré de un bebé, o de un niño, a los dos o tres días de elaborado, simplemente porque no se lo ha tomado por la razón que sea y pensáis que se va a estropear. Aunque sigan estando buenos, ya se ha iniciado un pequeño proceso de descomposición o simplemente una pérdida de valor nutritivo que influirá negativamente en la conservación final.

PURÉS CASEROS DE FRUTAS PARA BEBÉS

En cuanto a los **purés de frutas,** conviene utilizar frutas muy frescas, preferentemente que se hayan conservado también en la nevera. Elaborad este puré en el momento preciso de tomarlo y no conservarlo nunca, pues las vitaminas irán poco a poco desapareciendo.

Si no tenéis más remedio, congeladlo inmediatamente después de elaborado, ver pág. 78, y descongeladlo, como siempre, en la nevera.

QUESOS

Los **quesos duros** o **semiduros** como los manchegos en todas sus versiones, tierno, curado y semi-curado, el de bola u holandés, el emmental, el gruyere, el Gouda, el de tetilla, el de Mahón, el Idiazábal, el Cheddar..., que se compran actualmente envasados en bandejitas de porespan deben conservarse siempre en la nevera, como indica su envase, y todos llevan su fecha de consumo preferente. Una vez abiertos, habrá que tomar ciertas precauciones para que ni se resequen ni formen en su superficie una especie de moho blanco que se puede retirar, cuando es poco, con papel absorbente de cocina.

Para períodos cortos, lo más cómodo es pegarles muy bien por todas partes la lámina de plástico transparente para que no se resequen en absoluto.

Para más tiempo es mejor **conservarlos en una bolsa de plástico normal** que permite la transpiración, ya que el film, al estar pegado a la corteza, impide la salida de la humedad del queso y por ello florece.

Si os han regalado varios trozos de quesos variados, o un queso grande que abrís, la mejor manera de conservarlos es en **un recipiente hermético junto con un trozo de pan seco,** que absorberá la humedad que el queso va a producir impidiendo que se formen mohos o que se reseque demasiado. En cuanto veáis que este pan ya no está duro sino blando, al haber absorbido la humedad producida por el queso, cambiadlo por otro nuevo duro o «rehabilitarlo», es decir, metedlo en el microondas a potencia máxima, de 30 en 30 segundos, hasta que vuelva a estar duro. ¡Tened cuidado en no pasaros de tiempo, ya que se puede carbonizar y aparecer totalmente negro!

La mayoría de estos quesos duros congelaban hace años estupendamente. Sin embargo, en la actualidad algunos tienden a desmoronarse progresivamente a medida que pasa el tiempo en el congelador, o se astillan enseguida, o se vuelven ligeramente granulosos al paladar. Por ello, salvo que se os vayan a estropear, **no los congeléis,** o si lo hacéis, usadlos después para elaborar patés, para fundir o para guisos y sopas, porque desde el punto de vista bacteriológico no ha habido ninguna alteración. Únicamente ha cambiado su estructura interna.

En cuanto a los **quesos blandos** como nuestro fantástico Cabrales, o los típicos franceses Brie, Camembert, Roquefort..., se conservan bien en sus cajitas de origen o en sus bandejitas de porespan y siempre en la nevera. Aunque llevan fecha de consumo preferente es preferible tomarlos cuanto antes, pues están más frescos y jugosos. Muchos de ellos, si se les deja «envejecer», y esto sucede automáticamente en cuanto pasan pocos días, además de perder cremosidad se oscurecen y empiezan a oler ligeramente a amoníaco. Una vez abiertos, envolved el resto con varias capas de lámina de plástico muy bien adherida y, si tienen un olor fuerte o son delicados, introducid a su vez este envoltorio en un tupper bien cerrado para que no haya contacto con el aire exterior.

Estos quesos blandos sí que **congelan bien** recién comprados y bien frescos, y si no se conservan más de tres meses, su textura no cambia en absoluto. Como siempre, aisladlos

bien del aire frío sobreenvolviéndolos en una bolsa de congelación y congeladlos **al máximo de frío.**

Todos ellos deben degustarse, sin embargo, cuando están a temperatura ambiente, pues tienen más sabor que recién sacados de la nevera.

Queso rallado en casa

En la nevera podéis tener siempre, si lo usáis a menudo, **queso rallado** formando parte del «fondo de nevera». Hay muchísimos artilugios caseros, rápidos y cómodos, manuales o eléctricos para prepararlo en el hogar y, rallándolo vosotros, sabréis siempre lo que estáis comiendo, podréis aprovechar algún resto que se va quedando duro y os ahorraréis bastante dinero, puesto que el que os venden ya rallado y envasado es bastante más caro que el mismo tipo en pieza, y si es barato, ¡mucho cuidado, porque puede llevar hasta cortezas ralladas! Guardad este queso recién rallado en un tupper redondo, **lleno hasta arriba,** comprimiéndolo un poco incluso con los dedos para que quede muy poco aire entre todas las partículas finas del interior. Cerradlo, levantad la tapa o la lengüeta para expulsar el poquísimo aire que quede y guardadlo en una zona fría de la nevera. Os durará así muchos días.

Si queréis una conservación más larga, congeladlo, ya que tiene la ventaja, como el pan rallado o el perejil picado congelados, de no formar un bloque compacto, sino que se puede retirar con la punta de un cuchillo pequeño la cantidad que se necesita, sin descongelarlo, y guardar de nuevo el resto en el congelador.

■ SALSA BECHAMEL

La **salsa bechamel** es una salsa que al llevar mantequilla o aceite de oliva, harina y leche es muy nutritiva y, por su textura, delicada de conservar, por lo que es preferible elaborarla en el momento en que nos hace falta.

Pero si tuvierais verdadera necesidad de conservarla, envasadla siguiendo la técnica general de cocinados, ver pág. 51, en caliente, inmediatamente después de elaborarla, tapándola a continuación no sólo para evitar contaminaciones sino para que no forme costra, y guardadla en la nevera durante dos o tres días nada más.

También para una emergencia se puede congelar, aunque su estructura cambia y aparece como «cortada», pero esto se corrige al calentarla y volverla a batir.

■ SALSAS CASERAS ELABORADAS CON HUEVO CRUDO COMO LA MAYONESA, SALSA TÁRTARA, FALSO ALIOLI...

Si elaboráis las mayonesas y todos sus derivados como os explico en mis libros, con el huevo recién sacado de la nevera, e inmediatamente después las volcáis en un buen **recipiente hermético y redondo, con poca superficie y lleno hasta arriba** para que no contenga aire, y las guardáis en la nevera para que en ningún momento se rompa la cadena del frío, os puedo asegurar que os durarán varios días si la temperatura es la adecuada, **2** o **3°,** y si las sacáis justo en el momento de consumirlas. Si las dejáis rodar en la cocina, o si utilizáis la mitad y guardáis el envase tal cual, sin trasvasarlas a otro más pequeño que

quede también lleno, olvidaos de esta fantástica conservación que os aseguro es perfecta y sin riesgos, por mucho que nos digan que se tire a la basura todo lo que sobra.

Sin embargo, una mayonesa guardada en un recipiente cualquiera, lleno hasta la mitad nada más o con una gran cantidad de aire en su interior **no ofrece ninguna garantía.** Mucho menos si está mal tapado, con papel de aluminio que tampoco nos brinda ninguna estanqueidad, o con film, que es permeable. En estas condiciones, yo la tiraría, ¡fijaos en la diferencia!

Si conserváis falso **alioli casero** en la nevera, aunque sólo sea durante dos o tres días, comprobareis que ya **al día siguiente** sabe bastante menos a ajo que recién hecho, quizá porque la esencia del ajo, que es volátil y que se disuelve en las grasas, y por tanto en el aceite, se va perdiendo poco a poco. Así que si en algún momento lo elaboráis con antelación, ponedlo fuertecito de ajo para que, aunque pierda, sepa siempre a ajo.

Si elaboráis estas mismas salsas con **leche** en lugar de huevo tendréis la certeza absoluta de que no llevan ninguna salmonella, puesto que el posible portador, el huevo, se ha suprimido. Pero si queréis conservarlas deberéis seguir los mismos pasos anteriores, puesto que son preparaciones blanditas y muy nutritivas que también pueden ser contaminadas por un portador de dicho germen que, sin sufrir la enfermedad, los lleva en su organismo, exactamente igual a lo que sucede con una mayonesa normal.

Ninguna de estas salsas debe congelarse, ni tampoco las emulsiones que se realizan al baño María como la **salsa holandesa,** la **bearnesa,** los **sabayones...,** porque, aunque no se estropean desde el punto de vista de la salud, se cortan con la congelación y habría que arreglarlas después, lo que no compensa.

■ SALSAS INDUSTRIALES DE MOSTAZA, KETCHUP, SALSA INGLESA, SALSA DE SOJA, TABASCO...

Aunque las salsas que llevan mucha sal o mucho picante en su elaboración, como la inglesa o **salsa Perrins,** la **de soja,** el **tabasco...,** se conservan bien fuera de la nevera aun después de abiertas, en el caso de la **mostaza** o el **ketchup,** una vez abiertas conviene guardarlas siempre en la nevera, cerrándolas muy bien para que no se resequen en absoluto y no pierdan ni aroma ni sabor.

Aunque fuera de la nevera, a lo mejor, tampoco se os estropearían por la alta concentración de vinagre que llevan, su sabor sí que empezaría a deteriorarse y los bordes superiores del frasco se resecarían y oxidarían mucho más deprisa, formando una «costra» oscura. Probadlo y veréis que tengo razón.

■ TOMATES, PULPA DE TOMATE NATURAL Y SALSA DE TOMATE CASERAS

Los **tomates frescos** enteros sólo se pueden conservar en la nevera, ver pág. 42, y no se pueden congelar, ya que su textura cambia por completo, quedan completamente deshechos y acuosos y sólo se podrían utilizar después para guisar.

Pero resulta muy cómodo **congelarlos** en forma de **pulpa espesa de tomate,** es decir, **ya triturados,** para que ocupen menos espacio en el congelador.

Para conseguir **pulpa espesa de tomate** hay que lavar los tomates frescos, secarlos bien y cortarlos en trozos medianos. Colocadlos en un colador o escurridor grandes y espolvoreadlos con algo de sal, dejándolos así unos diez minutos. Esta sal, por diferencia de concentración, es decir, por ósmosis, hará salir el agua abundante del interior de los tomates. Después sólo habrá que apretarlos bien con una espátula lisa de goma contra las paredes del colador para que suelten la mayor cantidad de su agua interior, ¡un 92%!, y triturarlos con toda su piel y sus pepitas con una trituradora potente.
Esto es muy útil si se tiene cosecha propia, o si os regalan una gran cantidad de tomates y queréis aprovecharlos. Ya sabéis que el tomate en invierno suele ser muy soso, pálido de color y claro.
Antiguamente se hacía y todavía se hace hoy en algunos pueblos **conserva de tomate casero,** proceso entretenido y engorroso con resultados no siempre buenos, puesto que muchos tarros se estropeaban aunque se les añadía lo que se llamaba entonces «los polvos de tomate», que no eran ni más ni menos que ácido salicílico.
Pero en aquellas épocas no había congeladores en las casas y era la única manera de conservar esta cosecha. Hoy, ya muchos agricultores pequeños, o propietarios de terrenos, tienen arcones congeladores en los que se pueden conservar varios kilos de pulpa de tomate espesa sin nada de agua y sin ningún tipo de conservante. Esta pulpa de tomate fresco congelada sólo sabe a tomate natural crudo, mientras que la **cocción** o **esterilización modifica su sabor.**
Una vez descongelada esta pulpa fresca de tomate podemos usarla, tal cual está, cruda, para elaborar gazpachos y sopas de tomate frías o calientes, para untar en el «pan con tomate», para elaborar cualquier salsa que necesite tomate fresco como el guacamole, el romesco..., y en todos los guisos que reclamen la presencia del tomate, con la facilidad de que no habrá que escaldarlo, ni pelarlo y trocearlo.
También se puede guardar parte de esta cosecha en forma de **salsa de tomate casera espesa** y tener siempre en nuestro «fondo de congelador» una pequeña cantidad lista para añadir a cualquier guiso, ya que, como la pulpa cruda, ocupa poco espacio y nos ahorra mucho tiempo. Por ello, en todos mis libros os he recomendado que cuando la elaboréis hagáis mayor cantidad de la que necesitáis en ese momento, para aprovechar al máximo vuestro tiempo. Cuesta casi lo mismo fabricar un kilo de salsa de tomate que dos, ¡y el ahorro de tiempo y energía son importantes!
Podéis conservarla en la nevera o en el congelador siempre que sigáis todas las normas que os he explicado en las págs. 51 y 78 en cuanto a recipientes y temperaturas. Si la guardáis en la nevera en un frasco de cristal que no es en absoluto hermético, probablemente se os agriará o florecerá en pocos días.
Por supuesto que es muy rápido abrir una lata o un frasco de salsa de tomate industrial, la que se comercializa ya elaborada. ¡Aunque os digan que es totalmente casera, es totalmente industrial! En el mejor de los casos estará hecha sólo con verduras, tomates, cebolla, ajos, pimientos... A lo mejor incluso sin aditivos, pero, ¿qué tipo de grasa lleva y en qué cantidad?

Las marcas buenas os lo especifican, pero otras no. Y muchas de ellas llevan espesantes de todo tipo, como maicena, harina, semillas de guar..., ¡porque nos están vendiendo agua a precio de tomate!
El **tomate también se puede congelar en forma de zumo natural** sin quitarle su exceso de agua, como si fuera gazpacho o salmorejo. Se conserva y congela de la misma manera, ver pág. 104, aunque en la nevera dura mucho menos que el gazpacho al no llevar ni ajo, ni vinagre...

■ TORTILLAS DE PATATA SIN CUAJAR O PATATAS Y CEBOLLA FRITAS Y ENVUELTAS EN HUEVO BATIDO

Las **patatas** y **cebolla fritas** para la tortilla de patata se conservan muy mal en la nevera, aunque sea solamente unas horas, ya que la patata se pone «zapatera».
Pero si empapáis esta mezcla en **huevos batidos** salados, de manera que quede bien bañada, como si fuerais a cuajar la tortilla, se conserva estupendamente en la nevera uno o dos días, siguiendo la técnica de los platos cocinados de la pág. 51 y sin ponerse en absoluto con esa textura extraña.
Si congeláis esta mezcla **bien jugosa,** al máximo de frío y en un tupper, cuando cuajéis la tortilla los resultados serán sorprendentes y ni yo misma podía creérmelo.
Si veis al descongelarla, siempre en nevera, que ha embebido algo de huevo, añadidle alguno más batido. Cuajad esta tortilla dejándola jugosa para que no esté como suela de zapato.
En caso de que hagáis dos tortillas de una vez, u os **sobra un trozo,** para que no se ponga «revenida» envolvedla a la mayor brevedad en film transparente que la «cierre» bien por todas partes y, a continuación, introducidla en un buen tupper en el que haya la menor cantidad de aire posible. Si luego queréis degustarla en caliente, retirad el film, cubridla con papel absorbente de cocina y calentadla unos segundos nada más en el microondas, a mitad de potencia, a unos 300 vatios. Si seguís todos estos pasos estará riquísima, casi como el día anterior.

■ UVAS

Las **uvas** se pueden conservar como el resto de las frutas delicadas de la pág. 45, pero también pueden congelarse ya **peladas** y **sin pepitas** en un tupper o en una bolsa de congelación de tamaño adecuado. Os pueden servir para tomarlas en Nochevieja, o para acompañar ciertos guisos en la época en que no se encuentran frescas, aunque ahora este período suele ser cada vez más corto y tenemos durante casi todo el año uvas de importación de una u otra especie.
También os podrían valer para añadirlas a una macedonia. Realmente, para tomarlas como postre, no tendría objeto congelarlas.

■ VINAGRETAS, SALSAS O ADEREZOS PARA ENSALADAS

Si tomáis a menudo ensaladas verdes o de cualquier otro tipo podéis tener ya preparadas múltiples salsas para aderezarlas a vuestro gusto.

Todas las **vinagretas** que elaboréis a base de aceite, vinagre, mostaza, especias y hierbas aromáticas..., se conservan a **temperatura ambiente** más de quince días, y sólo tendréis que agitarlas bien antes de usarlas para homogeneizarlas, pues sus diferentes ingredientes se separan por fases. No se estropean porque llevan especias, y vinagre o limón que lo impiden. Si las guardaseis en la nevera el aceite se quedaría casi solidificado, y antes de serviros tendríais que esperar a que adquiriera de nuevo la temperatura ambiente.

Si vuestras salsas llevan, por el contrario, nata líquida o yogur..., tendréis que guardarlas en la nevera y la conservación será más corta, unos días nada más.

En la actualidad encontraréis botellitas especialmente diseñadas para contener estas salsas, con pico vertedor, de metacrilato o de cristal, que se llaman precisamente **«aderezadores para ensalada».**

VINO YA DESCORCHADO

El **vino,** como los **cavas,** debe guardarse a una temperatura siempre constante, en la oscuridad y totalmente en reposo para que sus características originales no se alteren en absoluto, preferentemente semi tumbado, en botelleros especiales que se venden para ese uso, para que su corcho, que debe ser de muy buena calidad, no esté nunca seco sino en contacto con el líquido interior.

El **vino blanco,** una vez abierto, conviene guardarlo en la nevera, y el **tinto,** mejor a temperatura ambiente si no es elevada y consumirlo lo antes posible para que no pierda ninguna de sus buenas cualidades.

Si el tinto no se consume de una sola vez, en familias pequeñas por ejemplo, se conserva mucho mejor tapándolo con unos tapones especiales que acompañan una especie de **«bomba de vacío»** muy pequeña que encontraréis en los grandes almacenes. Aunque no extraen todo el aire interior de la botella, puesto que son muy sencillas, sí que se nota una gran mejoría al usarlas, y si el vino es de buena calidad y se consume en dos o tres días, permanece bastante bien.

Todos los vinos pueden congelarse y emplearse más tarde para cocinar, aunque realmente no hace ninguna falta.

ZUMOS

Conviene consumir todos los **zumos de frutas** recién elaborados para que conserven el máximo de vitaminas.

Si no pudiera ser así, preparadlos en el último momento y guardadlos inmediatamente en la nevera, donde la oxidación seguirá su curso pero de manera más lenta.

Para paralizarla casi totalmente deberíais **guardarlos en el congelador en cuanto los hagáis** y descongelarlos en la nevera en el momento de tomarlos, o en el microondas en una potencia baja, del 50% por ejemplo, a unos 300 vatios y **sin que lleguen nunca a calentarse,** lo cual también dañaría sus vitaminas, sobre todo la C, que es la más sensible a la oxidación y al calor.

Si os interesa congelarlos por cualquier motivo, hacedlo al máximo de frío y en recipientes herméticos y opacos. Si la temperatura del congelador es constante, los resultados de la congelación serán muy buenos. Siempre tengo en mi congelador diminutos envases de zumo de limón elaborado el mismo día de la compra y a partir de frutos muy frescos.

También podéis congelar el zumo de limón, tal cual sale del exprimidor, en forma de cubitos de hielo que luego envasaréis en una buena bolsa de congelación y que os servirán añadiéndoles agua, para tomaros grandes vasos de agua de limón totalmente natural.

LIBROS EDITADOS HASTA LA FECHA, MAYO 2006

- **Recetas fáciles para todos los días** (Explicadas por el método tradicional y con el Thermomix, microondas y olla rápida), 10 ediciones, descatalogado
  Reestructurado y escrito para el Thermomix 21, 1ª edición, diciembre 2004, agotado
  Reestructurado y escrito para el Thermomix 21 y el Thermomix 31, 2ª edición, febrero 2005, vigente
  ISBN 84-670-1799-6
- **Recetas fáciles para un día especial** (Explicadas por el método tradicional y con Thermomix, microondas y olla rápida), 8 ediciones
  ISBN 84-670-1696-5
- **Sólo recetas que salen bien en el microondas,** 14 ediciones
  ISBN 84-670-1732-5
- **Platos sanos para cocinar en 10 minutos,** 6 ediciones
  ISBN 84-670-2131-4
- **Platos sanos para cocinar en 20 minutos,** 5 ediciones
  ISBN 84-670-1695-7
- **Platos sanos para cocinar en 30 minutos,** 3 ediciones
  ISBN 84-670-1924-7
- **La Cocina de Cristina Galiano,** ilustrado, 2 ediciones, descatalogado
- **Menús para estar sanos y no engordar,** 5 ediciones
  ISBN 84-670-1435-0
- **Mis mejores recetas de Thermomix 21,** 5 ediciones
  ISBN 84-670-1438-5
- **Mis mejores recetas con Thermomix 31,** 3 ediciones
  ISBN 84-670-2112-8

Para los que todavía no conocéis a Cristina Galiano, ojead los comentarios que en el Libro de Visitas de su página web, **www.cristinagaliano.com**, han dejado sus seguidores incondicionales, lectores y radioyentes.

Para cualquier duda o comentario sobre sus recetas, Cristina Galiano pone también a disposición única y exclusiva de sus lectores dicha página web, con el compromiso de contestarles a todos, como ha hecho desde el principio.
Pero deberéis consignar en vuestros correos qué relación directa tenéis con ella o a qué libro concreto os referís, puesto que por Internet se pasea mucha gente que continuamente le pide recetas, que, como es lógico, no puede mandar, ya que no haría otra cosa en el día, o que resuelva problemas sobre recetas que no son suyas.

Sus libros van dirigidos a todos aquellos que saben lo importante que es alimentarse bien para mantener un buen estado de salud. Hoy se sabe que, desde la nutrición, se pueden no solo prevenir muchas enfermedades, sino también curarlas o aliviarlas. Por ello su cocina es muy sana, variada, sencilla y hasta divertida, y aprovecha al máximo todas las técnicas modernas que normalmente existen en nuestras cocinas, la mayoría de las veces infrautilizadas. ¡Y manchando muy pocos cacharros!

Insiste especialmente en el aspecto nutricional de los alimentos y en cómo manipularlos, desde el momento en que se compran, para que conserven al máximo las vitaminas y sales minerales. Y siempre nos ofrece un sinfín de trucos prácticos y consejos de nutrición, deshaciendo bulos que, sin ningún apoyo científico, han ido pasando de generación en generación.

Escuela de cocina
Cristina Galiano











Saber comprar, conservar y congelar nuestros alimentos

Con este libro, ameno, sencillo, muy riguroso, como todos los suyos, de fácil consulta y que es el número catorce de todos los que ha escrito, vais a saber, utilizando correctamente el frío, cómo tener siempre a punto tanto la nevera como el congelador.

Al salir a la compra, lo primero que se debe hacer es comprobar la calidad y el estado de los alimentos que adquirimos. Luego, al llegar a casa, hay que saber conservarlos para que no pierdan su aspecto natural, su frescura, su aroma, color y sabor y, especialmente, sus propiedades nutritivas. Así no habrá necesidad de tirar nada en absoluto, y mucho menos de arriesgar nuestra salud sin necesidad.

Conservar o congelar nuestros alimentos, tanto crudos como cocinados, es mucho más que abrir la nevera o el congelador e introducir allí los alimentos de cualquier manera. Si se hace correctamente, los resultados obtenidos pueden ser espectaculares e increíbles.
Con este libro vais a perder el miedo y el respeto a la conservación, la congelación y la descongelación de los alimentos, y sabréis resolver toda una serie de dudas que se os plantean constantemente.

¿Es importante conocer la temperatura que tiene el congelador a la hora de congelar, o da lo mismo?

¿Un alimento fresco que ha estado congelado, se puede cocinar y volver a congelar?

¿Cómo debe descongelarse cualquier alimento o plato cocinado, en la nevera, a temperatura ambiente, con una fuente de calor...?

¿Cómo debe calentarse cualquier plato ya cocinado para que no sepa a «recalentado»?

Cristina Galiano es licenciada en Farmacia, experta en nutrición y en técnicas modernas de manipulación de alimentos.









ESPASA

262105
9 788467 021059

Escuela de cocina Cristina Galiano
Saber comprar, conservar y congelar nuestros alimentos
ESPASA